سوريا
ناماسكار

اليوجا

طريق الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها

بهاوانراو بانت براتينيدهي

راجا ولاية أونده

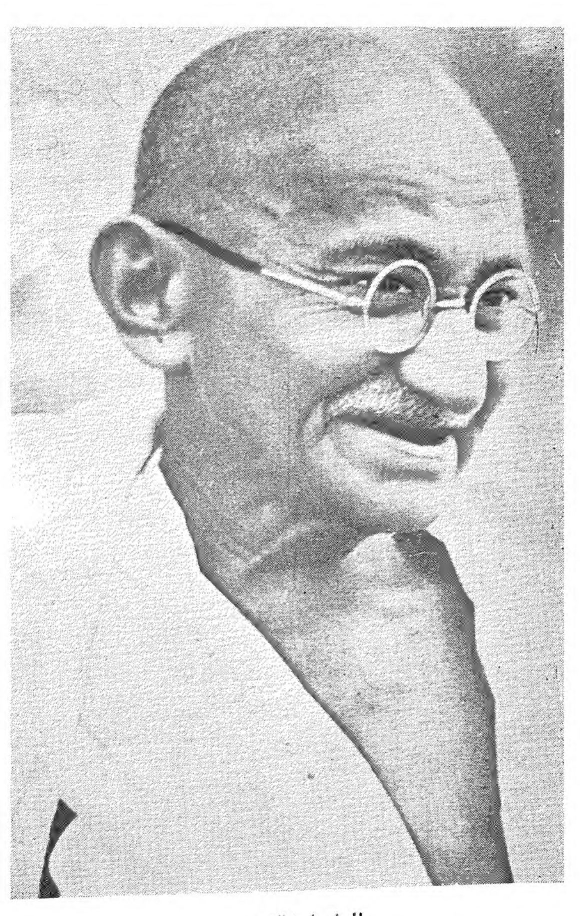
لابنه

أبا بانت

سفير الهند بالقاهرة



الطبعة الثانية



المهاتما غاندى
الزعيم الروحى للهند



بهاوانراو پانت پراتيندهى
راجاولاية أونده
مؤلف الكتاب

"سوريانا ماسكار"



طريق الصحة والسعادة والشباب

كما شرحها

بهاوانراو بانت براتينذهى

راجا ولاية أونده

لابنه

أبا بانت

سفير الهند بالقاهرة

الطبعة الثانية

الإهداء

إلى نهري " الجنج والنيل "
مهدي الحضارة الإنسانية حيث
تاق الإنسان منذ القدم إلى
التطلع إلى المطلق :

الحق والخير والجمال

(ساتيام ، شيفام ، سوندرام)

[illegible]
ابا يانت

تقديم الكتاب

الناس فى عجلة من امرهم ، قلوبهم مضطربة ، ونفوسهم حائرة . انهم يبتغون السعادة فلا يجدون الا الحزن ويسعون الى الامان والاستقرار فلا يخلق ذلك الا مزيدا من القلق .

حركة دائبة ، واصوات لا تنقطع ، ولهفة فى كل شىء ، وقلق فيما يتصل باليوم والغد ـ كل ذلك قد ترك عقل الانسان فى دوامة لا تهدأ .

الناس من خشية الخوف فى خوف ، تفشى بينهم الغضب والحقد والكراهية والبغضاء والكبرياء فى كل مكان .

وضاعت الالفة بين الانسان والطبيعة ، وانعدم الوئام بين العقل والجسد ، وبين ما هو من شئون النفس وما هو من غير شئون النفس ، واختفى الجمال والفرح من حياة الناس تبعا لاختلال التوازن فى حياتهم .

وانى للانسان ان يجد الالفة والجمال والسعادة فى قلوب الناس ، وعقولهم على ما هى عليه من اضطراب يؤرق النفوس ؟

واذن فمتى ، ومن اين نبدأ ، لكى نوقف هذا الاندفاع الجنونى نحو الهلاك والدمار والحزن ؟

ان من الواضح الذى لا يحتاج الى دليل أن عليك أن تبدأ **الآن** ، **وهنا** ، فى **داخل نفسك** ، فتنكمش الى قرارة نفسك نحو أعماقك تدريجيا وفى يقظة **صامتة** ، لتخلصها من الخوف والاضطراب والقلق وغيرها مما يسيطر على عقلك ويسلبك السعادة الحقة التى تتمثل فى صحة النفس وصحة العقل وصحة الجسم .

ابدأ **اولا** بمراقبة تنفسك وكن يقظا له ، ولكن فى استرخاء ، فالتنفس هو همزة الوصل بين العقل والجسم . حتى اذا جعلت تنفسك أكثر ثباتا ، تبطئه أحيانا ، وتوائمه أحيانا ، وتوازنه أحيانا اخرى ، كان ذلك وازعا للعقل والجسد على أن يسلكا نفس المسلك .

فاذا بدأت عملية تمهل عقلك ومواءمته وصلت الى السكينة والجمال والسعادة الكامنة فى قرارة نفسك . والحق انه ليس هناك « مكان معين » تصل اليه ، فالجمال والسعادة والسكينة والالفة كلها فى « كل مكان » ــ « فى كل الأوقات » .

فعلى حين أن العقل اذا اندفع الى السطح لا يمكن أن يصل الى شىء فانه ، حين يتمهل ، ينطلق منه الجمال والحب والهدوء والسعادة على الفور فى كل مكان فيعم الحياة كلها بصورة دائمة .

ان الجمال الأبدى وليد اللحظة ــ انه موجود فى كل وقت ، موجود **الآن** .

من أجل ذلك فان تمرينات « السوريا ناماسكار » قد اعدت لتشمل العقل والجسم معا بما تهيئه من تنفس

متآلف ومتوازن ، فهى تجمع الى أوضاع الجسم العشرة الانتباه المسترخى .

انك لتبدأ بها من قريب فتذهب بعيداً وتحلق بك فى آفاق شاسعة ، وانك لتبدأ الآن لكى تصل الى الخلود ، فالحياة الخالدة تبدأ من اليوم — فى داخل نفسك .

واليوم وقد حلت الذكرى المئوية لمولد راجا (امير) ولاية أونده ، الذى يرجع اليه الفضل فى نشر هذه التمرينات اليوجية ، أجدنى مدينا لصديقى الكريم ، الاستاذ ممدوح اباظة ، على ان أخرج هذه الطبعة الثانية الموسعة من كتاب « السوريا ناماسكار » .

ان اليوجا معناها الوصل ، والربط ، معناها الوصل بين المحدود وغير المحدود ، والربط بين النفس والخلود ، وايجاد الاتصال مع الحياة ، والجمال ، والالفة ، والسعادة .

وانى لواثق من ان هذا الكتاب سوف يضفى على كثير من الناس السعادة والسكينة وطمأنينة القلب .

مايو ١٩٦٩

ابا • بانت
سفير الهند

مقدمة الطبعة الثانية

بقلم السيد/ حسن عباس زكي

« فى حديث مع السيد ايا يانت عن اعادة طبع الكتاب طلب منى ان اكتب للطبعة الثانية مقدمة ثانية ، فاخترت ان اجعل من هـذا التقديم تفسيرا لبعث البهجة فى الحياة معتبرا هذه المقدمة مكملة للتقديم الأول ، مع وافر شكرى للسيد السفير .. »

المعنا فى مقدمة الطبعة الأولى لهذا الكتاب الى ما للتمرينات الرياضية من أثر فى شحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه ، وتمنحه القدرة على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجـة الحياة .

والواقع ان الاحساس بالبهجة هو العلاقة التى تدل بها الحياة على نجاحها ، وهى المطلب الذى ينشده كل فرد ، وكل مجتمع ، ليستشعر الأمن والاستقرار .

ولكن كيف يتأتى هذا الاحساس وسط عالم يرزح تحت نير من الصخب والقلق والتناقض ويعيش بين شقى رحى من الصراع الدولى والاستعداد لانتاج أدوات الدمار والخراب ، وغدا أفراده آلات اثقلتها مطالب العيش ، فنسيت نفسها وغابت عنها حقيقتها ، وابتعدت عن كيانها ، فلم تعد تدرى له وجودا ، وتتطلع الى البهجة بعيـدا بعيدا ، وفاتها أن

الاحساس بالبهجة لا يتأتى الا اذا وجد كل فرد نفسه وعرف حقيقته ، وارسى قواعد حريته وآمن بأنه صاحب هـــذه الحرية وانه يريدها حقا . وهو لن يجد نفسه ويؤمن بحريته الا اذا كان على صلة بالحقيقة المحددة التى تمكنه من أن ينفذ انى الطبائع الجوهرية للأشياء ، فيدرك جوهره نفسيا وعقليا وجوهر العقول من حوله ، وجوهر البيئة التى يعيش فيها ، والمجتمع الذى يحيط به ، ويشترك معه علما وعملا وخلقا ، فالانسان جزء من الطبيعة ، والطبيعة ليست الا اثرا من آثار الحقيقة المطلقة التى اوجدت الأشياء على مثالها ، وخلقت لها قوانينها وقواعدها الثابتة التى لا يعتريها تبدل ولا تغير ولا تخضع لأهواء او مآرب ، وجعلت التناسق والترابط بينها كاملا ، واعدتها لتكون وحدة واحدة لا ينفصل احدها عن الآخر بحال ..

مقدمة الطبعة الأولى

بقلم السيد/حسن عباس زكي

كتاب « الطريق الى الصحة او اليوجا فى الحياة اليومية » الفه السيد « بهانراو بانت براتيندهى » مهراجا ولاية اونده احدى ولايات بمباى بالهند . واشرف على نقله الى اللغة العربية ابنه السيد / أبا بانت سفير الهند فى الجمهورية العربية المتحدة .

وهذا الكتاب يقدم للقارىء العربى نظاما لتربية الجسم والحفاظ عليه ووقايته من العلل والأمراض ، ليظل صاحبه مقبلا على الحياة راضيا بها ، مستمتعا بما فيها ، قادرا على العمل والانتاج ، مبتهجا فى غير ابتئاس ، مؤديا رسالته فى غير تبرم أو ضيق .

ويتمثل هذا النظام فى تمرينات متعددة صالحة لكل الأعمار ، وتؤدى دون حاجة الى أداة مساعدة ، وفى أى مكان، وبغير مجهود أو وقت كبير ، وتتدرج هذه التمرينات بمن يمارسها تدرجا من شانه اتصال الأول بالثانى وهكذا حتى التمرين العاشر ، ولكل تمرين منها أثره فى جهاز من أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة تشحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه وتمنحه القدرة الكافية على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجة الحياة وجمالها ، حيث تكون التمارين وحدة واحدة يسرى مفعولها الى سائر أجزاء البدن .

وعلى من يشرع فى ممارسة هذه التمرينات أن يتعلم أولا كيف يتنفس التنفس السليم ليملأ رئتيه من أكسير الحياة ، ولما كانت الحبال الصوتية فى حاجة الى التدريب والتقوية فان التمارين تكون مصحوبة بتنغيم وتلحين خاص ، يؤدى ببعض الألفاظ التى تشـــتمل على حركات وسكون ويمكن اختيار أمثالها وأوزانها من اللغة العربية .

والنظام كما نراه فى الكتاب وفى الصور المنشورة به حركات رياضية ، والرياضة فى العالم الحديث علم وفن له قواعده واصوله العلمية والفنية ، وله معاهـــده ومدارسه التى تدرس هذه العلوم والفنون ، وقد أصبحت الرياضة جزءا من المناهج الدراسية فى المدارس والمعاهد على اختلاف مراحلها ، فلم تعد التربية الحديثة قائمة على تربية جانب من الانسان دون جانب ، وانما تهدف الى تكوين الانسان تكوينا متكاملا من شتى نواحيـــه الجسمية والعقلية لأن كلا منها مكمل للآخر . .

وتهتم الدول بتنشيط الرياضة البدنية فتتوسع فى انشاء النوادى والساحات الشعبية لممارسة الألعاب المختلفة ، وغدت لهذه الرياضات بطولاتها ، وتشـجع الدول هـذه البطولات بالمنح والجوائز ، واقامة المباريات على المستويات المختلفـة اقليميا وعالميا .. فسلامـة الجسم هى المفتاح الى سلامة التفكير ، والى تقويم الخلق ، وتفتح الأفكار واتساع الأذهان وتهذيب المشاعر والأحاسيس .

أما المعتلون جسميا فهم أقرب الى الانحراف ونظرتهم الى الحياة مشوبة بالضجر والتبرم والتشاؤم ، يعيشون فى عزلة وانطواء وسرعان ما يفقـــدون القدرة على الالتحام

والمشاركة فى تحمــل المسئوليات ويعجــزون عن الخلق والابتكار .

ولما كانت سيادة الأمة وتقدمها يقاسان بمقدار ثرواتها ، فاولى هذه الثروات هى الثروة البشرية ، وعلى قدر ضخامة هذه الثروة وقوتها يكون تقدمها السياسى والاقتصــادى والاجتماعى .

ولعل من اسباب ارتداد الشرق وتقهقره وجموده عن السير بنهضته الى غاياتها هو تقاعس أهله عن العناية بالثروة البشرية ، فمنيت معارفه بالزوال ، وانتقلت هذه المعارف الى الغرب ، فتملك بها زمام الأمر ، وسيطر على مقدرات الحياة استغلالا واستعمارا وتخلف الشرق سـياسيا واقتصــاديا واجتماعيا .. فبينما كانت الطاقات البشرية هناك تطرد نموا وازدهارا ، كانت الحياة فى الشرق تتراجع على توالى العصور وضرب الظلام على أبنائها ستارا حجب النور الذى انبثق منه ، حتى أدركه الوهن ، واعترته الشيخوخة فروعت أرضه بالخراب وصناعته بالاهمال ، وتجارته بالبوار .

واذا كان للحياة دوراتها فى الشعوب ، واذا كان التاريخ يعيد نفســه فقد آن الأوان لان تفتح هذه الشعوب النوافذ التى اغلقت عليها ، وأن تستمد من تراثها ما يعينها على السير لترقى بنفسها وبالانسـانية صعدا الى حياة يسودها الأمن والاستقرار ، ويشيع فيها الخير ، ويقضى فيها على القلق والخوف ، وويلات العلل الجسمية والنفسية .

ومن هنا يجب ان نبنى طاقاتنا البشرية على أساس متين من صحة الجسم ، فهذا البناء يساعدنا على مداومة العمل وزيادة الانتاج حتى يكون انتاجنا كافيا لحاجاتنا ومطالبنا ،

فكم تفقد الأمم من دخلها القومى بسبب نقص هذه الطاقات والاحصاءات خير شاهد على أنه كلما كانت الطاقة البشرية متكاملة جسميا وعقليا كان انتاجهـا اوفر ، وعملها أكثر ، واطرد نموها الاقتصادى ، وزاد دخلها القومى . وكلما توفرت هذه الطاقات ايضا ، كانت الحياة الاجتماعية أرحب مدى واكثر تماسكا واختفت من بينها عوامل الحقد ، وقل الصراع والتناقض ، وحل محلها المودة والترابط ، وتوفر كل انسان على عمله اجادة وابداعا ، وزهت الحياة الفكرية والفنيـة والأدبية واتجهت الى خير البشرية ، وجعلت منها وحـدة متقاربة فى الفكر والثقافة والمشاعر والعواطف .

وتلك هى الغاية من النشاط الرياضى الذى يحتل من المجتمع الحديث مكانته وتنشط الدعوة اليه .. بشتى الطرق والوسائل ، ونحن أحوج ما نكون الى ممارسة هذا النشاط وتنويعه والتجديد فيه .. وهذا الكتاب الذى نقدم له يدعو الى هذه الفكرة بغية تعميمها وانتشارها ، وقد أكد المؤلف فيه أن هـذه التمرينات لا تأخذ من الطقوس الدينية غـير الشكل ، وأنه ينبغى الفصل بين القواعد الصحية واعتبارها مستقلة استقلالا تاما عن المعتقدات الدينية والايمان الأعمى.

ويرجع هذا التأكيد الى ما هو معروف من ان اليوجا هى أحدى مذاهب الفلسفة البرهمية الستة بل اشهرها واكثرها انتشارا .. وخلاصة هذه المذاهب التى تقوم على الايمان باصول الفيدات او الدارشانات اى البراهين هى ان الفيدات قد هبط بها الوحى ، وأن التدليل العقلى لا يصل بنا الى الحقيقة ، وأن الغاية من المعرفة ومن الفلسفة ليست هى السيطرة على العالم بقدر ما هى الخلاص منه وأن هدف الفكر

هو التماس التحرر من الألم المصاحب لخيبة الشهوات فى أن تجد اشباعها ، وذلك بالتحرر من الشهوات نفسها ، وهـذا التحرر لا يتأتى الا عن طريق أرهاف النفس بالزهد والتزام الطاعة ..

وتختلف هذه المذاهب فى اتجاهاتها . ومذهب اليوجا منها يقوم على تحول الحواس عن العالم الخارجى ، وتركيز الفكر فى الداخل بقصد التوحيد الروحى المعروف باليوجا مع الروح العلوية عن طريق التدريبات ، وقهر الذات لتتحرر النفس من كل ظواهر الحس وارتباط الجسد بشهواته ، وحتى يتاح للانسان أن يبلغ التنوير الأعلى والخلاص الأسمى، عليه أن يفكر فىوجود واحد منزه عنكل الخطايا التى اقترفها فى تجسدات روحه الماضية كلها .. ولكنه لن يصل الى ذلك طفرة واحـدة بل يجب أن يمر بعدة مراحل تؤدى الى فصل العقل عن الجسد فيكتسب ادراكا وقدرة خارقين للطبيعة .

وكانت اليوجا فى اول امرها تنحو نحـــو الصوفية ثم اختلطت بالسحر فى العهود المتأخرة واخذت تشتغل بالتفكير فى المعجزات ، اكثر مما تفكر فى سكينة المعرفة واصبح الاعتقاد اليوجى قائما على امكان تخدير اى جزء من الجسد بتركيز الفكر فيه فيمكنه اذا اراد أن يختفى عن الأنظار أو أن يحول بين جسده وبين الحركة مهما كان الدافع اليها .. الى كثير من المعتقدات التى يدين بها بعض معتنقى هذا المذهب ..

على أن الكتاب لم يتعرض لليوجا كفلسفة أو مذهب أو دين ولم يتناول من مراحلها الا ما كان متصلا بالناحيـــة الصحية ، فالصحة امر لا فواصل فيه ولا حدود . وغاية

ما يطلبه كل منا أن يعيش حيــــاته معافى وتلك هى سبيل النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا .

وهذا ما يجعل الكتاب جديرا بالقراءة للافادة منه على أن يصبغ القارىء ما يأخذه منه بالصبغة التى تتفق مــع معتقداته الدينية دون تأثر بوثنية من الوثنيات القديمة أو بمذهب من المذاهب التى لا تساير عقــــلا أو علما أو دينا صحيحا ، ولتكن وجهته أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه الا المرضى ، وان العقل السليم فى الجسم السليم .

حسن عباس زكى

الصحفية الإنجليزية لويز مورجان

تتحدث عن

مقابلتها لراجا اونده وعن تمارين السوريا ناماسكار

منذ اكثر قليلا من عام ، كان من حظى كصحفية ان التقى واتحدث الى رجل من أعظم من قابلت فى حياتى حيوية وحبا للحياة ـ أقول هذا وانا التى قابلت واجريت الأحاديث مع المئات من اشهر أهل الأرض رجالا ونساء .

هذا الرجل هو راجا اونده ، الحاكم الأمير فى احدى امارات ولاية بومباى ، والمشرع الحكيم الانسانى الذى يعيد الآن بناء امارته كى يجعل منها بلدا حديثا متقدما ، تختفى منه شيئا فشيئا آفات الشيخوخة والمرض والألم والقلق والتخلف الاقتصادى .

ـ ١ ـ

وكنت اعرف مقدما ان الراجا قد تجاوز السبعين ـ وحيث انى اعلم ان الهنود عادة يشيخون قبل الأوان ، فقد كنت أتوقع ان ارى رجلا يحمل من الغضون والتجاعيد قدرا أكبر مما يمتاز به معظم الطاعنين فى السن فى كل مكان .

ولكم ان تتخيلوا مدى دهشتى عندما قدمنى سكرتير الراجا اليه فى حجرة الاستقبال بجناحه الخاص بفندق سافوى . فاذا بمن أراه امامى رجل يتحرك فى رشاقة الشباب ، له عينان لامعتان كانهما عينا فتى يافع ، وابتسامة مشرقة وضاءة ، وذهن صاف فى صفاء برق الصيف !

كان يبدو شابا فى منتصف العمر ـ وكمـــا اخبرنى فيما بعد ـ فانه بالفعل لم يعرف المرض ، ولا حتى نزلات البرد الخفيفة ، منذ اكثر من ثمانية وعشرين عاما .

واقبل على يقول :

ارى انك مندهشة لانك لا ترين امامك العجوز المرتجف الطاعن فى السن الذى كنت تتصورينه ؟ !

واخذ يضحك بجذل ، وسكرتيره ، يشاركه ضحكته . وكان من المستحيل على بالطبع أن أوقاوم الجو المرح الذى أشاعه ذلك الشاب .. ذو الواحد والسبعين ربيعا !!

ويومها ، قص على الراجا قصة غريبة عن شفاء الأمراض وتجديد قوى الحياة ، وخيل الى وقتها انه يتحدث عن شىء اشبه بمعجزة « ينبوع الشباب الدائم » الذى يبحث عنــه الجميع منذ أقدم العصور .

غير ان ما تحدث عنه الراجا لم يكن معجزة من المعجزات فقد كان السر كله فى سلسلة من التمرينات الرياضية اسمها « سوريا ناماسكار » ومعناها الحرفى « صلوات الشمس » .

وما ان شرحها لى الراجا حتى اكتشفت أنها البساطة بعينها ، اذ لا يحتاج المرء فيها الا الى خمس أو ست دقائق لكى يؤدى دورة (١) كاملة من هذه التمرينات ـ والدورة عبارة عن ٢٥ تمرينا ـ دون حاجة الى أية اداة من اى نوع .

غـــير ان التنفس يمثل ركنا اساسيا من تمرينـــات السوريا ناماسكار ، فلا بد أن يتنفس المرء ثلاث مرات شهيقا

---

(١) ملاحظة : لسهولة الشرح سنسمى الاوضاع العشرة معا : تمرينا أو « ناماسكار » والـ ٢٥ تمرينا دورة .

وزفيرا طبقا لنظام معين أثناء قيامه بالتمرين الواحد المكون من عشرة أوضاع .

ويستطيع اى انسان أن يؤدى هذه التمرينات أيا كان عمره ، سواء أكان رجلا أم امرأة ، دون أن يكلفه اداؤها شيئا فكل ما يحتاجه رقعة مستوية من الارض طولها سبعة اقدام وعرضها قدمان .

وكان الراجا قد أتى معه بفيلم فوتوغرافى التقطت مناظره فى قصره وفى مدارس ولايته ، وقد ظهر فيه بنفسه ، كما ظهرت فيه الأميرة زوجته واولاده ، وعدد من رعاياه وهم جميعا يؤدون هذه التمرينات .

واخذ الراجا يطلعنى على بعض الصور .

كانت الأميرة ، وهى سيدة فاتنة فى السادسة والثلاثين من عمرها ولها ثمانية اطفال ، تبدو وكأنها فتاة فى السادسة عشرة ، رشيقة ، خفيفة الحركات ، ممشوقة القوام . وقد علمت فيما بعد ممن عرفنها انها تمتاز بقوة غير عادية ، وانها لا تشعر بأى الم اثناء الوضع .

وجاءنى صوت الراجا يقول :

الواقع أن اثر تمرينات السوريا ناماسكار على النساء أروع منه على الرجال . فالشيخوخة فى بلادنا تدهم نساءنا قبل الأوان . ولكنهن يستطعن الآن كما ترين أن يحتفظن بالحيوية وجمال الصبا حتى يتقدم بهن العمر .

وكان من بين الصور التى شاهدتها صورة سيدة أخرى فى الستين من عمرها لها عشرة اطفال . كانت طوال عمرها تعانى من الروماتيزم ومن السمنة المفرطة . حتى اذا بدات تمارس تمارين السوريا ناماسكار وهى فى سن الخمسين ذهب

عنها الروماتيزم الى غير رجعة وعادت وكانها صبية فى مثل عمر بناتها .

- ٢ -

ومع انى تأثرت كثيرا بقصة الراجا ، الا انى كصحفية كثيرة الشكوك لم اقتنع بها تماما ، حتى اننى عندما عدت الى مقر جريدتى فى شارع فليت ستريت لأعد الحديث للنشر فى عدد اليوم التالى ، حرصت على أن اغفل التوقيع عليه باسمى حتى لا احمله من التصديق اكثر مما احسست به .

كان هذا منذ عام .

وكان المفروض ان انسى الراجا وقصته فى دوامة فليت ستريت الصاخبة حيث يطغى فى كل لحظة حدث جديد على ما سبقه .

ولكن الذى حدث انى فى تلك الاثناء كنت قد وصلت الى حد من الارهاق والتعب ، والشد والجذب ، بعد اثنى عشر شهرا متواصلة من العمل ، حتى بدأت احس بالفعل انى على وشك استنزاف الطاقة الكبرى من النشاط التى حبتنى بها الطبيعة .

كذلك كنت على وشك القيام باجازتى السنوية . فلما وصلت الى شاطىء « دورسيت » كانت صورة الرجل الذى لا يعرف الشيخوخة ما زالت تصاحبنى . وهناك وحدتنى ذات صباح احاول أداء تمرينات السوريا ناماسكار كما شرحها الراجا عمليا أمامى .

ومن اللحظة الأولى احسست بتيار متدفق من الطاقة يعود الى كيانى . غير أن الشد المفاجىء فى عضلاتى جعلها

تتوتر الى حد انى عرجت اياما . ولكننى قررت المثابرة .
وان هى الا ستة اسابيع حتى ادركت مغزى كثير من كلمات الراجا التى بدت لى غريبة من قبل .

وفى تلك الفترة ، كانت الرسائل تترى بالمئات على ادارة الجريدة تطلب المزيد من المعلومات عن « ينبوع الشباب » ، « طريق الصحة ذو العشر نقاط » ، والتمارين الرياضية التى ورد ذكرها فى الحديث الذى اجريته مع الراجا ، فطلب منى رئيس التحرير ان اكتب سلسلة من المقالات اقدم فيها كافة التفاصيل المتعلقة بتمرينات السوريا ناماسكار .

وكان هذا سببا فى تعرفى الى أحد أبناء الراجا (١) شاب فى الثالثة والعشرين يدرس القانون فى لندن كى يتمكن من مساعدة والده فى شئون الحكم .

والحق أن السيد أبا صاحب كان نموذجا رائعا للبنية الكاملة . الا انه كان يضفى على محدثه انطباعا بمزايا اخرى أهم من لياقته البدنية الفائقة ، تلك هى الاتزان الشديد ، والهدوء الأسطورى ، الذى بدا بالفعل غريبا على جو لندن المشحون الذى يحطم الأعصاب .

وكان أبا صاحب قد اعتاد أداء تمارين السوريا ناماسكار منذ الصغر ، وهو يؤمن انها صاحبة الفضل فى انه طول حياته لم يعرف المرض ، ولم يجرب شيئا اسمه الخوف . وقد راقبته عن كثب وهو يتخذ الأوضاع التى التقطتها له قرائته بعد أن انتهى من اثنى عشر تمرينا أو نحو ذلك من

---

(١) الاشارة هنا الى السيد ابا بانت سفير الهند الآن فى ج.ع.م. وقد كان وقتها فى لندن يدرس القانون .

تمارين السوريا ناماسكار ، يتصبب عرقا ، ويبدو مشرقا مضيئا ، كأنما هو خارج لتوه من نبع الخلود .

وقد اخبرني أبا صاحب أن أهم ما تمتاز بها هذه التمرينات انها لا تسبب اجهادا لأى جزء من أجزاء الجسم ، وانها لا تؤدى الى نمو فى بعض العضلات على حساب البعض الآخر . وانما تتناول كافة خلايا الجسم واعصابه فتنعشها جميعا وتجعلها تعزف معا لحنا واحدا منسقا . أو على حد قوله : « انها تجعل الجسم يغنى » !

وهذا هو السبب فى أن السيد ابا صاحب كان كمن يتعاطى دواء مقويا كلما انتهى من مباراة رياضية مجهدة كالانزلاق على الجليد مثلا ، ليزيل عن نفسه كل احساس بالتعب أو الارهاق .

ومما قاله لى أيضا أن هذه التمارين كان لها فضل كبير فى احتفاظه بأعصابه أثناء تأدية امتحانات القانون ، وانها ابعدت عنه كل احساس بالتوتر ، وساعدت ذهنه على أن يبقى صافيا .

- ٣ -

وما أن ظهرت سلسلة المقالات عن الراجا وتمارين « السوريا ناماسكار » حتى اخذت الرسائل تتدفق بالمئات على ادارة الجريدة وما زلت أتلقى بانتظام رسائل من مختلف الناس فى الداخل والخارج ممن يمارسون هذه التمارين ويستفيدون منها ، يتحدثون فيها عن كل ما يحرزونه من تقدم ملحوظ فى طريق الشفاء ، وعن الايمان والأمل الذى عاد يسكن قلوبهم ، وعن تجربتهم الانفعالية التى يجتازونها وهم يستيقظون على فرحة جديدة بالحياة .

ومرسلو هذه الرسائل قطاع عريض من الناس يمثلون أصدق تمثيل قراء احدى كبريات الصحف اليومية ــ اطباء ــ ومدرسون ــ وأصحاب مصارف ــ وموظفو بنوك ــ وشعراء ــ وعازفو ساكسفون ــ وباعة صحف ــ وعاملات باليومية ــ وكاتبات على الآلة الكاتبة ــ وارباب معاشات ــ وكتاب ــ ومهندسون ــ وممثلون ــ وعشرات غير هؤلاء وهؤلاء من مختلف المهن والأعمال .

ومن بين هذه الرسائل رسالة معينة هزتنى كما لم تفعل معظم الرسائل الأخرى . ومن ثم فاني انقلها هنا مراعية الا اسقط منها سوى اسم صاحبها وعنوانه :

سيدى العزيز

« باعتبارى واحدا من قراء صحيفتكم منذ سنوات كثيرة ، اسمحوا لى أن أقدم شكرى عن طريق صحيفتكم الى لويز مورجان لما نشرته عن تمرينات « السوريا ناماسكار » .

وابدأ فأقول اننى عامل فى منجم ، اشتغلت منذ كنت فى الثامنة عشرة بمناجم (...) للفحم ، واناهز اليوم الثانيةو الخمسين . وكل هذا العمر تقريبا قضيته « أنقر » الأرض .. اشق الانفاق والسراديب بين عروق الفحم بوساطة آلة تعمل بالهواء المضغوط ، أسندها الى صدرى وأحفر بها الثقوب التى تملأ فيما بعد بالبارود ثم يجرى تفجيرها . ويظل الرجل منا يعمل ويعمل حتى يظهر الفحم. وفى بعض الأحيان يكون الصخر من الصلابة بحيث لا تستطيع ان تمضى أكثر من ياردة واحدة الى الأمام فى ساعة كاملة . ويكفى أن تذكر الغبار الذى لا يترسب أبدا

بسبب اجهـزة الشفط وغيرها من الاجهـزة والمخترعات الحديثة التى تعمل بلا انقطاع ، مما يرغم المرء على استنشاق نسبة كبيرة من هذا الغبار . فمع كل انفجار ينجذب الغبار من بعد خمسين ياردة بفعل تخلخل الهواء . فلا عجب اذن اذا كان ثلاثة من زملائى قد لقـوا حتفهم قبل أن يتمـوا الثالثة والاربعـين . اما فيما يتصـل بصحتى انا فقـد اضطررت فى فبراير سنة ١٩٣٦ الى التوقف عن العمـل بسبب اصابتى بالسل ، حيث كشفوا على باشـعة اكس فاكتشفوا وجـود الداء بالرئتين معا . لذلك فانا الآن اتلقى تعويضا على هيئة معاش أسبوعى .

وقد كنت عندما اذهب الى عيادة طبيب الصحة على بعد ميل ونصف امر بمنحدر وعر طوله نحو ستين ياردة . وفى كل مرة كنت اتوقف فى منتصف الطريق عدة ثوان لالتقط انفاسى . اما الآن فاستطيع ان اسير فى خطوات سريعة طول الطريق دون أن اشعر بالاجهاد .

فلقد تصـــادف ان قرات اول مقال للويز مورجان عن التمرينات ، ولكنى لم اشغل نفسى كثيرا بالتفكير فيها ، حتى كان صباح اليوم التالى ، وبينما انا راقد فى فراشى والتعب يمنعنى من القيام ، مكتفيا بأن احلم واتمنى لو استطيع أن اقطع مائة ياردة فى عشرين ثانية ، اخـــذت افكر فى رئتى الكسولتين وهل أستطيع أن اجعلهما تعملان ؟

وانزلقت من فراشى ، واتخـذت الوضع المناسب .. « هيا .. شهيق !! لنعد حتى سبعة ! » وبدات العـد .. وعندما وصلت الى ثلاثة كنت قد انتهيت ، ولكنى اخـذت اكرر التجـربة حتى استطعت ان اعـد حتى اربعة ، وبعد

ان ثابرت على المحاولة عدة أيام عقب مغادرتي الفراش كل صباح أصبحت أستطيع أن اعد حتى تسعة . وبعد أن كنت لا أكاد أقضي ساعتين اثنتين في العراء وسط الحقول الخضراء حتى يغشى على ، أستطيع الآن أن أقضي بها ست ساعات متواصلة دون أن ينال منى التعب . وقد ابلغني الأطباء انني سوف اتمكن من العودة الى العمل في بحر سنوات قليلة .

الا ، فليتدبر زملائي الذين يعانون نفس المرض هذا الامر فيفعلوا مثلما فعلت ، اذن سيرون كيف تتحسن أعصابهم ويزول القلق عنهم .. فليجربوا فقط تمارين التنفس .

واذا كنتم تريدون أن تحصلوا على نسخة من الشهادة فاني على استعداد لموافاتكم بها .

ومرة اخرى ، ارجو ان تشدوا على يد لويز مورجان نيابة عنى ، فاني أحس اليوم انى انسان جديد » .

المخلص

(......)

وهكذا ، فان هذه الشهادات التى تطوع بها أصحابها وظلت ترد الينا سنوات طويلة ، ساهمت الى جوار خبرتى الشخصية في اقناعي بأن تمرينات السوريا ناماسكار لها بالفعل مفعول علاجي مقوى ومجدد للنشاط في كيان الانسان كله ـ عقلا وروحا وجسدا على حد سواء .

وهي مفيدة للنساء بقدرما هي مفيدة للرجال ، فهدفها هو اطلاق القوى الكامنة في شخصية الفرد الى اقصى مداها .

ولعلنا نستطيع أن نجد تفسيرا لهذا المفعول الذى تتمتع به تمرينات السوريا ناماسكار لو تذكرنا أنها خلاصة مركزة لمئات الأجيال من التجربة الانسانية . والراجا يحرص دائما على تأكيد أصالتها العريقة .

والواقع أن هذه التمرينات تستوعب الدورة الكاملة لأوجه النشاط الانسانى التى عرفها البشر منذ طرد آدم وحواء من الجنة وهبوط المخلوقين اللذين تناولا الفاكهة المحرمة الى الأرض — المرأة وهى تضع مولودها ، وشمخة الكبرياء فى وقفة المحارب ، والغانية فى امتداد قامتها ، وتمايل العاملين فى الحصاد أو النسيج ، وحدب الأم على طفلها ، وانحناء جامع العشب أو الغسالة ، وحركات العابد ساعة الصلاة ...

هذه الحركات قد ضاعت أو شوهت فى عصرنا الآلى . غير أن الذى لا نزاع فيه أن المرء وهو يستعيدها انما يستعيد معها شيئا من عزمه وطاقته الفذة التى كان عليها فى أيامه الأولى .

والحق .. أننا معشر الغرب قوم محدثون ، أما الشرق فله فى الماضى طريق جد طويل !

— ٤ —

وفى تمرينات الشرق الرياضية يرتبط الصوت دائما بالحركة . ومن المعروف أن ترديد « المانترات » ، وهى مقاطع صوتية معينة بالغة القدم بحيث لم يعد لها أى مدلول ، يصاحب باستمرار الطقوس الصحية أو الدينية فى الهند .

الا ان الراجا يود ، وهو مخلص فى ذلك كل الاخلاص ، أن يعرف عنه أنه فى ذلك أبعد ما يكون عن التفكير فى أى شكل من اشكال التبشير بدين من الأديان .

والحق ان « المانترات » فى أساسها ليست دينية ، ولا ترجع فضائلها الى أصل دينى . ومن الممكن جدا بدلا من مقاطع « المانترات » التى تقول : « هرام — هريم — هروم — هرايم — هراوم — هراه » أن تستخدم الحروف المتحركة أو الساكنة التى تتكون منها فى أى تركيب آخر وسيكون لها نفس المفعول .

— ٥ —

ولقد بلغ من ايمان الراجا بقدرة تمارين « السوريا ناماسكار » على اصلاح حالة الجنس البشرى جسديا وعقليا وروحيا أن جعل نشر هذا الكتاب على حسابه الخاص ، على أن يذهب كل ما يأتى من حصيلة النسخ المباعة لاعتمادات رعاية الشباب فى ولايته .

— ٦ —

واعتقد اننى لست بحاجة الى التنويه بأن تمرينات السوريا ناماسكار ، رغم كل مطابقتها للحياة الحديثة بفضل انراجا ، ليست فى النهاية سوى جزء لا يتجزأ من « اليوجا » التى تعتبر من اقدم واعرق الفلسفات الباقية للآن ، اذ يرجع تاريخها الى ثلاثة آلاف سنة . وكلمة « يوجا » تعنى « الوحدة » وهى فى التطبيق تعنى اتحاد روح الانسان مع روح الله .

لوزير مورجان

الفصل الأول

كيف عرفت اليوجا

لعل أول ما اذكره عن ابى اننى كنت اراه يقوم باداء تمرينات رياضية كل يوم فى الصباح قبل شروق الشمس حتى اصبح صوته المرتفع ، وهو يردد بعض الحان « المانترات » الساحرة فى نبرات تنم عن الاخلاص ، وتنفسه القوى المنتظم ، الذى كان يضفى على الطفل الذى فقد أمه شعورا بالطمأنينة والسكينة ، جزءا من كيانى العاطفى .

ثم طلب منى بعد ذلك أن اقوم بهذه التمرينات بانتظام . واذكر اننى كنت فى الرابعة من عمرى عندما شرعت أؤديها لأول مرة ، فكنت أقوم بهذه التمرينات على سبيل اللهو ـ حركات بطيئة ـ فرد الجسم ـ ترتيل الحان « المانترات » والتنفس العميق ، وقد كان مبعث سرور لى أن أؤديها برفقة والدى اذ كنت أشعر باننى أقوم بشىء مقدس ، يبعث القوة ، وان كان مع ذلك شيئا غامضا بالنسبة الى .

كان والدى يصحو مبكرا لأداء هذه التمرينات فى الساعة الرابعة صباحا . غير انها لم تلبث أن فقدت جدتها بالنسبة لى وسرعان ما بدات اشعر بشىء من « المقاومة » لتمرينات فرض على اداؤها . فبدات اراوغ ، يشجعنى على ذلك ماكنت اشعر به من سرور فى تحدى من هم اكبر منى وفى مخالفة اوامرهم (كما يفعل كثير من الأطفال فى مثل سنى وقتها) .

ومع أن اداء هذه التمرينات لا ينطوى على فرض مقدس لكنى مع ذلك كنت اثور دائما على كل شيء يمت اليها ولو من بعيد . لذلك صممت على أن اوقف تادية هذه التمرينات . وحين كنت مضطرا الى أدائها كنت افعل ذلك بطريقة سيئة وبسرعة ، كما لو كنت خجلا من ادائها .

فلما بلغت الخامسة عشرة من عمرى مرضت مرضا عضالا : التهاب فى الرئة . ولم تكن أدوية مضادات الحيوية او السلفا معروفة فى تلك الأيام حتى ضاع الأمل فى شفائى ، وبدأ القلق يبدو على أهلى ، واخذ كل من فى البيت يتهامسون من حولى ، فقد كنت أحتضر . كنت لا استيطع النوم من شدة ما كان ينتابنى من الم وسعال . ثم حضروالدى لزيارتى فى صباح يوم وقال لى : آبا ! ابشر فلسوف تتحسن صحتك. فاذا تحقق ذلك فهل تعدنى بأن تقوم بما أطلبه منك ؟ .. كنت فى حالة جعلتنى لا اهتم بأى شيء أو بأى شخص ، ولكن ما بدا فى نبرات ابى من قلق ، وما ظهر على وجهه من حزن جعلنى أهز راسى بالقبول ، كما حاولت أن ابدى ابتسامة لتوكيد عهدى له . لم اكن فى الحقيقة ابالى وقتها بأى شيء ولكنى وعدت ابى لمجرد ان ابعد عنه الأسى والحزن .

قال والدى : عليك ان تؤدى بانتظام وكل يوم تمرينات « السوريا ناماسكار » ، فهل تعدنى بذلك ؟ .. وأجبته بالايجاب ، وقد وطدت العزم على تنفيذ وعدى له بعد أن زال عنى ما كنت اشعر به من تمرد . وظللت انفذ ماوعدته به خلال التسع والثلاثين سنة الماضية ، ولست آسفا على ذلك .

ولقد كان من دواعى سرورى أن اقـــــوم بتمرينات

« السوريا ناماسكار » فى كل بلاد العالم ــ فى لهاسا ، فى سبيتربرجن ــ فى بهوتان ــ فى بورنيو ــ حتى فى أعالى قمم جبال كينيا ــ فى الصحروات ــ فى الهواء الطلق ــ على ظهر السفن ــ فى عربات فى السكك الحديدية ــ فى القصور ــ وحتى فى الاكواخ المتواضعة .

ابا بانت

عـادة الصّحـة

يعتقد معظم الناس انهم كلما أدوا الكثير من العمل زادت قدرتهم على الاستمتاع بالحياة ، وينسون فى نفس الوقت انهم كلما استمتعوا بالحياة أكثر ، كانوا أقدر على اداء عمل اكبر .

فهم عاجزون بالطبع عن الاستمتاع بالحياة والاقبال عليها ما لم يكونوا أصحاء . ومن ثم فان مهمة الانسان الأولى هى ان يوفر لنفسه الصحة الغالية لأن النجاح ماليا واجتماعيا وشخصيا يتوقف أساسا على صحتك .

ثم ان ما يصيب الصناعة والتجارة من خسائر كل سنة بسبب المرض وما يترتب عليه من ضعف الكفاية الانتاجية لدى العمال شىء يفوق الحصر ، فضلا عما يصيب عائلات المرضى من حرمان وعوز .

يقول الفيلسوف ايمرسون :

« الصحة أول مصادر الثروة . فالمريض خائر الهمة عاجزعن نفع الغير وليس امامه طوال حياته الا أن يستهلك نفسه ، بينما الشخص السليم المعافى قادر على تلبية مطالبه ، ولديه بعد ذلك ما يفيض به على جيرته ، وما يضيفه الى روافد نهر الحياة » .

وقد آن الأوان لكى نبذل جهدا حقيقيا وجادا من أجل

التغلب على التدهور القومي وعدم الكفاية الاقتصادية فى العالم بأسره بسبب سوء الصحة .

وصحيح أنه قد جرت حتى الآن محاولات عديدة تختلف فى طرقها واساليبها فى هذا الصدد غير أنها لم تحقق حتى الآن سوى القليل من النجاح ، ورغم كل ما احرزه الانسان من تقدم فى مجال العلوم الطبية مازالت الأمراض القديمة تتضاعف ، بل ويضاف اليها مع الأيام انواع أخرى جديدة من المرض .

وعلة هذا الفشل ترجع أساسا الى أن القوم يهملون اهمالا ذريعا لا مبرر له الحكمة البليغة التى تقول « الوقاية خير من العلاج » ، اى انه افضل لنا ان نكرس الجهود من أجل وضع التدابير الكفيلة بالوقاية من ان نضيعها فى البحث عن العلاج ، فان هذا هو السبيل الوحيد لكسر الحلقة الوراثية اللعينة التى تنقل اعتلال الصحة من الآباء الى الابناء . واذن فليتجه همنا من اليوم الى انشاء جيل جديد من الآباء والأمهات الأصحاء ، وعندها سيكون لدينا أطفال اصحاء ، أما جيلنا سيء الحظ فلندعه جانبا لنبنى من أجل المستقبل .

وسبيلنا الى ذلك هو أن يفرض فى الحال على جميع الناشئين بشكل عام ، وعلى الشباب بنوع خاص ، فى المدارس والمعاهد والكليات ، نوع من التمرينات الرياضية المصممة على نظام علمى دقيق بحيث تهيىء للأجسام الفتية أسباب الكمال .

والصحة نعمة لا تأتى اعتباطا من أقصر الطرق بل لابد من اكتسابها والحفاظ عليها طيلة الحياة بكل دقة وحزم . وقد وجدنا ، من خلال دراساتنا الطويلة فى هذا الشأن ، ومن خلال

خبرتنا الشخصية ، انه لابد للمرء أن يتزود من جانبه بقدر من المثابرة والجهد الذاتي لكي ينشأ قويا معافى ، ولكى يستطيع ان يحتفظ بقوته وصحته طوال حياته .

ولعــل أهم ما يمكن عمله فى هذا الصدد ان نربى لدى النشء عادة الصحة .

ومنا لمعروف ان التمرينات البدنية كانت دائما وما تزال ضرورة لازمة للحياة ، لا تقل اهمية عن الماء والطعام والهواء وضوء الشمس ، ولا غنى عنها للانسان فى هذا العصر الذى يسوده الصراع الرهيب من أجل البقاء ، حتى يتيسر له أن يعول نفسه وعائلته ، وحتى يكون ذا فائدة لغيره ، بدلا من ان يصبح عالة على مجتمعه وعلى العالم كله .

ويستطيع المرء ان يلاحظ ان جميع الأطفال تقريبا يجدون متعة كبرى فى الجرى والقفز وتأدية الألعاب المختلفــة بين الجدران وفى الأرض العراء . وهم فى العادة يتمتعون بطاقة من النشاط تهيىء لهم الحفاظ على تناسق عضلاتهم وتساعد مختلف اجهزة الجسم على اداء وظائفها كما ينبغى .

غير أن الأطفال لا يلبثون ان ينتقلوا الى حجرات الدراسة المغلقة حيث يقبعون هادئين بضع ساعات كل يوم . فلا تلبث شقاوة الطفولة أن تختفى ، لتفســح الطــريق الى التطورات الأخرى التى تحدث لهم . وهنــا يصبح من الضرورى أن نعودهم نوعا من التمارين البدنية المنهجية ، يمارسونه يوميا وبلا انقطاع .

وللوصول الى ذلك ، فان على الآباء وولاة الامور وهيئات التدريس ان يفرضوا هذه التمرينات الرياضية المنظمة على جميع الفتيان والفتيات فرضا ، حتى يأتى اليوم الذى يدرك

فيه الفتى او الفتاة من تلقاء نفسه او نفسها مدى الأهميــة الحيوية لهذه التمرينات من أجل نمو قواه ــ او قواها ــ الجسدية والعقلية ، ومن اجل دوام الصحة واللياقة والعافية.

اما ان نترك هذه المسالة الحيوية لعفوية الأطفال فان هذا يكون عبثا لا يتفق مع روح العصر ، ولا سيما أن الملاحظ اليوم ان كل جيل ياتى اضعف من سابقه روحا وحيوية ، واقــل عمرا . ولابد لنا الآن ان نوقف هذا الانحدار لأننا لم نعــد نستطيع المضى بنفس الصورة المريضة القديمة .

ومن المؤكد أولا ان الصحة حياة يحياها المرء وليست مادة تدرس فى المدارس . واكتساب الأطفال للعادات الصحية يكون اكثر سهولة عن طريق تدريبهم على أتيان الأعمال التى تتوقف عليهــا صحتهم أكثر منه عن طــريق تلقيها كمجرد ارشادات أو تعليمات نظرية . واذا تركنا الأطفال لأنفسهم فلن يؤدوا هـــذه الاعمال تلقائيا . وانما هم يحتاجون الى من يرشدهم الى مدخل الحياة الصحية .. اى الى من يعودهم القيام بأعمال معينة كجزء من روتينهم اليومى . ومن هنا ، فان دراسة وممارسة « الصحة » يجب ان تشكل منذ البداية جانبا من الحياة اليومية فى المدرسة ، ويجب أن ترتبط فى ذهن الطفل لا بواجباته ازاء زملائه ومدرسته ومنزله فحسب بل كذلك بخير الوطن وفلاحه وسعادته .

غير اننا ينبغى ان نشير الى أنه وأن كان من المستحسن بالطبع أن ياخذ الانسان نفسه بهذه التمرينات منذ طفولته فان هذه التمرينات لا تعرف حدا من العمر تصبح فيه شــيئا فات اوانه ، اذ من الممكن أن يبدأ المرء فى ممارستها حتى وهو فى سن السبعين .

تلك حقيقة لا تحتاج الى مزيد من الاقناع ، وبوسعنا أن نؤكد اننا شخصيا قد عرفنا رجالا فى سن الستين ، ونساء فى سن الخمسين ، كانوا يعانون من اعتلال صحتهم ، ويقاسون الوانا من الروماتيزم ، وتغضن الوجه ، وسقوط الشعر ، وسوء الهضم ، والسعال ، وآلام الظهر ، وعشرات العلل الاخرى ، ثم اصبحوا أقوياء وعادت اليهم عافيتهم بعد أن طبقوا منهجا سليما من التمرينات الرياضية المنظمة .

معنى السوريا ناماسكار

هل هناك نوع شامل من التمرينات الرياضية ، صالح لكل الأعمار ، للأطفال والرجال والنساء على حد سواء ، ولا يكلف شيئا ، ويمكن اداؤه فى وقت قصير ، وبدون اية ادوات مساعدة ، وفى اية لحظة ، وفى اى مكان ؟

الاجابة نعم ..

هذا النوع من التمرينات الرياضية موجود ، واسمه السوريا ناماسكار .

ولا شك أن قراءنا من الهنود سيفهمون على الفور ماتعنيه هذه العبارة ، ولكن يجدر بنا أن نشرحها لاصدقائنا من غير الهنود .

فالسوريا ناماسكار ، ترجمتها الحرفية « السجود » امام الشمس أو « الصلاة للشمس » ويرجع تاريخها الى آلاف السنين عندما كان الانسان ــ كما هو الآن ــ يرى فى الشمس النور والدفء والصحة والأمن والغذاء . فالشمس تطهر ما فسد أو تعفن او تلوث بالجراثيم المؤذية أثناء الظلام . وهى تسبب نمو النباتات والفاكهة وغير ذلك من الأغذية التى تقيم أود الانسان ، وتساعد على نضجها ، والشمس بالنسبة للانسان البدائى هى واهبة الحياة . ومن اجل ذلك كان العلماء والمفكرون الهنود الذين عاشوا منذ آلاف السنين يعبرون عن امتنانهم للشمس بالسجود لها ، أو بمعنى أصح

بأداء نوع من التمرينات الرياضية عند شروق الشمس وعند الغروب ، فكانوا ينحنون لها مثلما تفعل أنت اليوم تعبيراً عن الشكر لمن أسدى اليك مثل هذا القدر العظيم من العطايا التى تسبغها الشمس على الجنس البشرى .

واذا كانت « عبادة الشمس » تعتبر ضربا من الوثنية فى نظر الكثيرين من أهل الغرب ، فقد كان لها مبرراتها . يقول الفيلسوف والعالم الألمانى الكبير ارنست هكسل الذى أدرك الحقيقة التى تكمن وراء رمز الشمس :

« الشمس مصدر النور والدفء الذى تتوقف على تأثيره مباشرة وبشكل غير محسوس كافة صور الحياة العضوية . وهذا هو السبب فى أن « عبادة الشمس » (أو ديانة الشمس ، أو السولاريزم) تبدو بالنسبة للعالم المعاصر أفضل الصور القديمة للايمان بالله وأكثرها اتفاقاً مع التوحيد الحديث . ذلك أن العلوم الفلكية المعاصرة وكذلك علم أصل الأرض قد اتفقت على أن الأرض كلها ليست سوى شظية انفصلت من الشمس ثم مصيرها العودة الى أحضان أمها . ومن جهة أخرى فان حياتنا البدنية والعقلية ــ مثلها مثل سائر صور الحياة العضوية ــ تتوقف فى النهاية على نور الشمس وحرارتها . والذى لا نزاع فيه ان عباد الشمس منذ آلاف السنين كانوا أعلى كعبا فى سائر العلوم والثقافات من أصحاب الديانات الأخرى اذ ذاك . وعندما كنت فى بومباى عام ١٨٨١ كنت أرقب بكثير من العطف عبدة الشمس الأتقياء وهم يؤدون طقوسهم الجليلة عندما يقفون على شاطىء البحر أو يركعون على سجاجيد الصلاة ليقدموا ابتهالاتهم الى الشمس عند الشروق والغروب » .

ونحن نؤكد لكل ممن يميل الى الاعتراض على تمرينات السوريا ناماسكار ، على أساس انها ضرب من الطقوس الدينية انها لا تأخذ من هذه الطقوس شيئا غير الشكل . فالمعروف أن الهندوس يعتبرون الاستحمام والتنفس جزءاً من فروضهم الدينية . فهل معنى ذلك ان يصبح الاستحمام والتنفس محرما على الآخرين ؟ اننا يجب ان نضع خطا فاصلا بين كل ما هو داخل من الناحية الفنية فى صلب العقيدة ، وبين ما هو طيب وصالح فى حد ذاته ، ثم اضافه البعض الى واجباتهم أو فروضهم الدينية لهذا السبب نفسه ، فاصبحت له فى الظاهر صفة الفروض الدينية او الطقوس .

ان القواعد الصحية مستقلة تماما عن المعتقدات الدينية او الايمان الأعمى .

كذلك نود ان نوجه كلمة خاصة الى من يترددون اصلا فى ممارسة اى نوع من التمرينات الرياضية ايا كانت .

انه لما يدعو الى الذهول حقا ان يرى المرء كل هذا العدد الهائل من البشر من كافة الأمم الذين يدبون فى الحياة زاحفين ، حاملين فوق أكتافهم جبالا من الآلام والعلل المتزايدة مع الايام : وهم مع ذلك حريصون كل الحرص على عدم القيام بأى مجهود عضلى خشية أن يؤذوا انفسهم أو يموتوا بهبوط القلب .

والذى يجب أن يعرفه هؤلاء أننا خلقنا جميعا متشابهين فى الأساس ، واننا نحتاج كلنا الى نفس الأشياء . ومن بين هذه الأشياء الانسانية البسيطة التى نحتاجها جميعا بلا استثناء التمرينات الرياضية ، اى العملية اليومية لتجديد الهواء وايقاظ جميع خلايا الجسم للعمل والا ضمرت وماتت

بسبب عدم الاستعمال . ولا نظننا بحاجة الى تأكيد أن الخلايا الميتة لا لزوم لها فى الجسم الحى .

ونحن نؤكد لهؤلاء الحذرين الذين استولى عليهم الخوف ونسوا الاحساس بنعمة الشباب وبهجته أنهم لو بدأوا ممارسة تمرينات السوريا ناماسكار من اليوم ، وثابروا ببطء ، واخذوا انفسهم بالتدريج ، فانهم لن يلبثوا بعد شهر واحد ، أو ستة أسابيع على الأكثر ، أن يذهلوا وهم يحسون حرارة دماء الشباب النقية تتدفق فى عروقهم مرة أخرى بعد أن تجاوزوا الخمسين أو الستين أو السبعين .. أو حتى الثمانين .

على أن بعض من ركبهم الخوف قد يقولون : « ألا ترى هؤلاء الرياضيين المحترفين والرجال الأقوياء والنساء الرياضيات الذين يموتون كل يوم بمختلف أنواع العلل ؟ بل يموتون أيضا وهم فى شرخ الشباب ؟ »

والجواب أن موت هؤلاء لا يمكن أن يكون سببه ممارسة التمرينات الرياضية . ولنضرب مثلا بالمصارع الهندى :

ان معظم المصارعين فى الهند يخطئون اذ يحرصون على تنمية عضلاتهم على حساب طاقاتهم الحيوية فتكون النتيجة الطبيعية أن يجد المصارع نفسه فريسة لأمراض القلب أو تصلب العضلات .

كذلك يخطىء المصارع اذ يتصور أنه كلما التهم كمية اكبر من الطعام كان أكثر عافية وقوة : وقد يكون هذا مقبولا وهو فى سن الشباب ، ولكن عندما يتقدم به العمر ويضطر الى الاقلال من التمرين فلن يجنى من ذلك سوى عسر الهضم .

فالافراط فى الجهد أو الطعام هو المسئول عن الاضرار التى تصيب المصارع وغيره من الناس العاديين . أما التمرينات الرياضية فلا ذنب لها بالمرة .

على ان تمرينات السوريا ناماسكار تفضل كثيرا سائر انواع التمرينات الرياضية المعروفة .

فجميع الالعاب ، سواء فى الشرق أو الغرب ، تحتاج ممارستها الى وجود شريك أو اكثر فى اللعب . حتى رياضة المصارعة الهندية العظيمة تتطلب وجود خصمين ، ومعظم الألعاب الأخرى تحتاج ممارستها الى وجود عدد من اللاعبين والى ادوات للعب .

فتمرينات « الكلابز » أو « الدامبلز » لا يمكن اداؤها بدون « الكلابز » أو « الدامبلز » . ورياضة الركوب لابد لها من حصان أو دراجة . والسباحة لا يمكن أ ن تمارس الا مع وجود الماء . حتى المشى مع انه لا يحتاج الى وجود شريك او مرافق او جهاز مساعد فانه يحتاج الى كثير من الوقت ، فالمشى مسافة ثمانية أميال يتطلب منك ساعتين ونصف الساعة على الأقل ، ومعظم الألعاب الخارجية تقريبا لا يمكن اداؤها الا فى ظل طقس حسن .

كذلك فان الألعاب الجماعية تحتاج عادة الى مساحة واسعة من الارض المستوية وهو أمر لا يسهل توافره فى جميع الأحوال ، حتى لتجد المدن الكبرى تشكو دائما من قلة الملاعب التى تستطيع استيعاب نشاط جميع الطلبة فى مختلف المدارس والمعاهد والجامعات .

ولنتناول مدينة « بونا » كمثال للمدن الهندية . فان عدد المقيدين بمدارسها الأهلية وحدها اكثر من عشرة الاف

تلميذ وتلميذة . ومع ذلك فليس بها سوى اربعة ملاعب يتسع كل منها لمائتى أو ثلاثمائة تلميذ على أكثر تقدير .

ثم ان التمرينات الرياضية المثلى هى التى لا تنمى الأطراف والعضلات والأجهزة الداخلية للجسم فحسب : وانما هى تلك التى تؤدى الى ارتفاع المستوى الروحى والعقلى أيضا . وثمة شرط أساسى لكى تكون مثل هذه التمرينات متاحة للجميع : هو الا يتطلب القيام بها وجود اى نوع من الأجهزة أو الأدوات ، وان يكون اداؤها سهلا وميسورا ، والا تتطلب كثيرا من الوقت ، وان تكون بطبيعتها ممكنة الاداء فى اى مكان وبواسطة اى انسان دون حاجة الى وجود مرافق أو شريك .

وتمارين السوريا نلماسكار هى التى تتوافر فيها كل هذه الشروط .

اضف الى ذلك أن تمرينات السوريا ناماسكار توفر لصاحبها التنمية الشاملة . فهى تنطوى على علاج معين للأجهزة الأساسية الثلاثة فى الجسم التى تتوقف على حسن قيامها بوظائفها سلامة الجسم كله . فقد ثبت لنا بالتجربة العملية أن تمرينات السوريا نلماسكار توفر للأجهزة الثلاثة الآتية قدرة فائقة على مقاومة المرض وجراثيمه .

١ ــ **الجهاز الهضمى** ، بما فيه المعدة والكبد والأمعاء .. الخ . فثمة عدد رهيب من الناس يعانون من الأمراض المعوية والمعدية مثل عسر الهضم والامساك ، مما يؤدى الى اضطراب أحوال الكبد والاصابة بأمراض الاستسقاء والبواسير والبول السكرى وغير ذلك من العلل والأمراض .

٢ ـ **القلب والرئتان** : فمن المعروف أن نزلات البرد والسعال والربو وذات الرئة ولغط القلب وغير ذلك ليست الا دلالة على اختلال القلب والرئتين .

٣ ـ **الجهاز العصبي** : ويشمل المخ والعمود الفقرى . وعوارض اعتلال المخ هى الصداع ، والارهاق الذهنى، وضعف الذاكرة واختلال العقل . اما علل العمود الفقرى فهى الشلل والتهاب النخاع الشوكى وتصلب الأنسجة العضوية عقب أقل مجهود والكآبة وبرودة اليدين والقدمين والنوم المضطرب .

وتمارين السوريا ناماسكار لها بالذات تأثير ملحوظ على الجهاز العصبى الذى يكمن فيه أساسا ينبوع قوة الانسان : فهو مصدر الطاقة التى يبعث بها الى مختلف أنسجة الجسم وأجهزته . والانسان لا يكون قويا قادرا نشطا بفضل ما له من عضلات ، بقدر ما هو كذلك بفضل الطاقة الحيوية الكامنة وراء هذه العضلات .

وتمارين السوريا ناماسكار تحرك المراكز العصبية مباشرة وتؤثر فيها تأثيرا عميقا ـ يكاد يكون مرئيا ، كما سنحاول أن نبين في الفصل التالى .

وينبغى أن تؤدى هذه التمرينات بالنسبة للأطفال العاديين من سن الثامنة الى الثانية عشرة بمعدل خمسة وعشرين الى خمسين تمرينا فى اليوم . أما الفتيان والفتيات من الثانية عشرة الى السادسة عشرة فيجب أن يؤدوا ـ بشكل عام ـ من خمسين الى مائة تمرين كل يوم . وقد لاحظنا أنهم يخصصون فى بعض المدارس حصتين أو ثلاثا فى الأسبوع للرياضة البدنية كألعاب الجمباز أو التمرينات

السويدية . غير أن هذه التمرينات المتقطعة لا يمكن ان تحقق الغاية المنشودة لكل فتى او فتاة .

أما من تزيد اعمارهم عن الستة عشر عاما فينبغي أن يضاعفوا عدد تمرينات السوريا ناماسكار تدريجيا ، حتى يصلوا الى ثلاثمائة تمرين فى اليوم ـ كل حسب قدرته . وفيما بعد الخامسة والستين على المرء أن يواظب حتى يوافيه الأجل على أكبر عدد من التمارين تسمح به قوته .

ويلاحظ ان تأدية مئات من تمرينات السوريا ناماسكار يوميا لعدة شهور ، ثم النزول بها بعد ذلك الى خمسة وعشرين تمرينا فى اليوم أو الانقطاع عنها تماما يؤدى الى نتائج وخيمة ، تماما كما يكون من الحماقة والخطورة معاً ان يتناول المرء ثلاثة أضعاف ـ أو حتى ضعفى ـ الكمية المعتادة من الطعام ثم فجاة يمتنع عن الطعام كلية : فان القوانين التى تنظم التغذية وفترات الراحة بين الوجبات تنطبق بالمثل على التمرينات الرياضية . ولن تؤتى هذه التمرينات ثمرتها الا اذا مارسها الانسان يومياً وبانتظام ومثابرة : وبالشكل الذى يتفق مع قدرة الانسان وقوته .

لذلك يجب أن تؤدى تمرينات السوريا ناماسكار بشكل منظم حتى تأتى بالغاية المنشودة . فهى ليست ضربا من التهريج أو الرقص على الحبال ، وانما المفروض فيها أن تؤدى بحيث تنمى وتقوى جميع أجزاء الجسم على السواء .

وهناك جائزة عظيمة تنتظر كل أولئك الذين يؤدون تمرينات السوريا ناماسكار على الوجه الذى سنبينه فى الصفحات التالية .. تلك هى الاحساس الدائم ببهجة الحياة التى يريدها الله لكل مخلوقاته .

ولان يتحرر الانسان من القلق والتعب .. ويظل سليما معافى سنوات وسنوات دون أن يصيبه المرض أو تعتريه حتى نزلات البرد لهى السعادة القصوى التى لا يمكن أن يفرط فيها الانسان متى عرف طريقه اليها .

ومن المهم فى هذا الفصل التمهيدى أن ننوه كذلك بالأهمية الحيوية « للكلام » فيما يتصل بتمرينات السوريا ناماسكار ، فالجسم لا يكون قائما بكل وظائفه اذا كانت الحبال الصوتية صامتة خرساء : فضلا عن ان اهتزاز الحبال الصوتية عند الكلام يمتد تاثيره الى كل ركن من اركان جسم الانسان .

وقد اعتاد الهندوس فى الهند أن يرددوا أسماء الشمس والاناشيد التى كانت لها فى العصر الفيدى وهم يؤدون تمرينات السوريا ناماسكار . اما بالنسبة لغير الهندوس ممن يعترضون على ترديد هذه الأسماء لاعتبارات دينية ، او ممن يتصورون أن ترديد أسماء الشمس – مثل « مترايانامله » أو « رافاى ناماه » نوع من الكفر أو ضرب من عبادة الأوثان ، فاننا ننصح هؤلاء بأن يمتنعوا عن ترديد أسماء الشمس وأن يستخدموا بدلا عنها المقاطع الصوتية الآتية التى لا تعنى شيئا مطلقا :

اوم – هرام – هريم – هروم – هرايم – هراوم – هراه

وهى المقاطع التى تعرف « بالمانترات » .

ذلك ان لهذه المقاطع الصوتية فاعلية فطرية لاكتساب الصحة ، كما أن تأثيرها الايجابى على جسم الانسان أعظم من ان نغفله مهما كانت عقيدة الشخص الذى يقوم باداء هذه التمرينات .

مبادئ أوليّة

ان تمارين السوريا ناماسكار ، بالشكل الذى نقدمها به ، تمثل طريقة متكاملة لا لاحتفاظ الجسم بلياقته فحسب بل كذلك للوقاية من الشيخوخة والمرض ، ولانعاش الذهن وتقوية الارادة والخلق : وللارتفاع بقدرة الانسان على الاستمتاع ببهجة الحياة الى اقصى حد .

غير أننا نود أولا أن نوجه النظر الى بضعة أمور ينبغى ان نعنى بها قبل أن نبدأ .

أولا — من المهم أن تستشير طبيبك بشأن حالتك عموما : حتى تكون واثقا من صلاحيتك أساسا للقيام بالتمرينات الرياضية أيا كان نوعها ، وحتى يتيسر لك أن تقيس مدى التحسن الذى ستحرزه بعد ستة شهور .

ثانيا — يجب ان تعلم أن هذه التمرينات وان كانت تبدو سهلة الى حد لا يكاد يصدق ، فان أداء الأوضاع العشرة الواحد تلو الآخر باحكام يحتاج الى مهارة ومرونة سوف تكتسبها تدريجيا أثناء الممارسة . ومن المناسب ان تبدأ بأداء اثنى عشر تمرينا كل يوم بانتظام حتى تتعود القيام بالأوضاع والانتقال من وضع الى آخر وستجد نفسك بعد ما يقرب من شهر قادرا على أداء الأوضاع العشرة معا فى تمرين واحد أو « ناماسكار » بشكل مرض .

ثالثا ــ لا تنس أن شعورك بالتعب هو فى الحقيقة ليس سوى اشارة تحذير أكثر دقة من جميع صفارات الانذار واشارات النور الاحمر التى تنبه الغافل الى اقتراب الخطر . ومع ذلك فكثيرا ما يحدث أن نتجاهل هذا التحذير ونظل منطلقين بكل حماقة فى طريق الخطر : الأمر الذى يعتبر السبب الرئيسى فى أن آلاف البشر يعيشون دائما على حافة الانهيار الجسمانى والعصبى .

لذلك كان من الضرورى أن تتلو كل تمرين رياضى فترة راحة تمتد من خمس دقائق الى عشر حتى يتاح للانسان أن يشعر بالانتعاش وتتجدد قواه .

وبعبارة أخرى ، يجب أن تؤدى التمرينات فى حدود طاقتك فقط : ولتكن حذرا فى بداية الأمر فلا تتعد هذه الحدود ، ثم زد مدد التمرينات تدريجيا مع تزايد قوتك . واعلم أن هذه القاعدة الذهبية تنطبق أكثر ما تنطبق على تمارين السوريا نماسكار .

وفى الأسابيع الأولى يكفى خمس أو عشر دقائق فى اليوم حتى يكتسب جسمك المرونة اللازمة ، ويستحسن أن يكون ذلك قبل الافطار . ومن المعروف أنه من الطبيعى فى بداية اى نظام للتدريب البدنى يقصد منه اعادة بناء الجسم أن يصاب المرء بشىء من ثبوط العزم والميل الى التراخى . ولكن ينبغى للمرء أن يأخذ نفسه فى تلك الفترة بالمثابرة والاصرار ، هذا اذا كان راغبا حقا فى النجاح . وسترى أن مثابرتك شهرا واحدا ستجعلك تشعر بأنك قد تشربت بأمل جديد يملأ كل كيانك الى حد لن تحس معه بأية رغبة فى

هجر التمرينات التى منحتك هذه الحياة الجديدة .

ومن الممكن أن تثبت بنفسك بالدليل الملموس مقدار الفائدة التى عادت عليك بفضل تمرينات «السوريا ناماسكار» وذلك بأن تحرص على تدوين وزنك ومقاساتك فى دفتر صغير كما يلى :

الوزن ، الطول : محيط الصدر عند الشهيق وعند الزفير : محيط الوسط ، محيط الأرداف ، محيط الفخذين، سمانة الرجل : الجزء العلوى من الذراع ، الجزء الأدنى من الذراع ، الرسغ .

ثم كرر عملية الوزن والقياس مرة كل ستة أشهر ، وسوف تلاحظ التغير المذهل . سوف ترى ان وزنك قد أصبح نموذجيا : وأن صدرك يتسع ، ووسطك وأردافك تزداد رشاقة ، وان اى جزء من جسدك يكون أنحف أو أضخم مما يجب قد اتخذ الحجم والوزن المناسبين تلقائيا .

هذا ، ويستحسن فى بدء ممارستك للتمرينات أن يكون لديك رقعة مربعة من القماش طول ضلعها ٢٢ بوصة تقريبا من الصوف أو القطن أو التيل ، ومن اللون والنسيج الذى تفضله : كى تضع عليها يديك أثناء أداء التمرين . وإذا كانت الأرض التى تلعب عليها مصقولة ، فيمكنك أن تستعين بقطعة مربعة من المطاط لتتقى الانزلاق .

وعند وضع اليدين على رقعة القماش يراعى أن تكونا مبسوطتين على الكفين ، وأن تظلا ثابتتين فى نفس المكان طوال كافة الأوضاع ، فيما عدا أوضاع الوقوف طبعا .

ولزيادة التركيز ، وهو من أهم الأشياء فى تمرينات السوريا ناماسكار ضع صورة لشىء أو لشخص يهمك على

الحائط فى مواجهتك : او هات لوحة من الكرتون وارسم عليها قرص الشمس او نجمة او اية دائرة ولونها بالوان زاهية ثم ثبتها امامك على الحائط حتى يتسنى لك تركيز نظرك عليها ، وسوف يساعدك هذا على اكتساب القدرة على تركيز الذهن .

واعلم ان العقل هو الذى يدبر الطاقة اللازمة لكل ما يؤديه الانسان من افعال . وبدون هذه الطاقة لن يتسنى لاى عمل ان يتم كما ينبغى . ومن ثم فان كل حركة من حركات تمارين السوريا ناماسكار يجب أن تكون مقترنة بالادراك التام للفائدة التى تعود على الجسم منها . ومن ثم يجب ان تركز فكرك مع كل حركة على الاحساس بأنها ستؤدى الى تحسين عضلة معينة أو جزء معين من الجسم ، ولتجعل كل قواك الذهنية والارادية تصب فى اتجاه هذا الجزء ، ولتؤمن بأن هذا الجزء أو ذاك من جسمك يزداد قوة وعزما وجمالا ونشاطا : وأنه يزداد سمنة أو نحافة .. وسترى ان هدفك سيتحقق فى وقت أقصر مما تتصور .

ان التحسن الكامل لأى جزء من اجزاء الجسم ، أو شفاءه من المرض ، أو خلاصه من الألم ، سوف يكون كاملا اذا ركزت كل قوى العقل والارادة فى اتجاه هذا الجزء أثناء اداء التمرينات .

بهذه الطريقة يتعلم الانسان كيف يجعل عقله يتحكم فى جسده ، الأمر الذى يعتبر قاعدة أساسية لحياة الانسان السعيد الخلاق .. رجلا كان أو امرأة .

التنفس هو الحياة

من المهم أيضا قبل أن نشرع فى تعلم التمرينات أن تتعلم أولا كيف تتنفس ، ولا شك فى ان اولئك الذين لم يتنفسوا تنفسا صحيحا منذ طفولتهم سيجدون صعوبة فى تعلم التنفس السليم .

فهناك فى كل تمرين من تمرينات السوريا ناماسكار عشرة أوضاع متصلة يتلو كل منها الآخر فى لحن موقع وغير منقطع ، لتكون فى مجموعها تمرينا واحدا . ولكن تذكر أن الوضع العاشر دائما هو تكرار للوضع الأول ، وبذلك فانه فى نفس الوقت يكون مطلع التمرين الثانى . وقد وجدنا من الضرورى ان نشرح هذه النقطة فى كل تمرين من تمارين السوريا ناماسكار .

ويجب أن تتنفس تنفسا كاملا ثلاث مرات فى كل « ناماسكار » ـ أى ثلاث مرات شهيق كامل ، وثلاث مرات احتفاظ بالنفس وثلاث مرات زفير كامل ـ وأثناء أداء الدورة التى تتكون من خمسة وعشرين تمرينا يكون التنفس الرابع الذى يتنفسه المرء عند الوضع العاشر هو نفسه بداية التنفس الأول فى التمرين التالى .

والتنفس الايقاعى المنتظم من اهم اسرار الطاقة العجيبة

لهذه التمرينات على تجديد حيوية الجسم . وأنت تستطيع أن تدرب نفسك على هذا التنفس الايقاعى اينما تكـون ، سواء كنت واقفا أو جالسا أو ماشيا .

والحق أن الشرق قد عرف اهمية « التنفس من أجل الحياة » منذ أقدم العصور ، ولم يسمح بفقدان هذه المعرفة أبدا ، وانما ظل يتناقلها جيلا بعد جيل . ويبدو أن الغرب قد ادرك بدوره أخيرا قيمة الهواء وانه اكسير الحياة ، وأن أثمن ينابيع الصحة والنشاط والسعادة فى متناول الانسان دائما ولا تكلفه شيئا ..

والثابت طبيا اننا نتنفس ٢٠ الف مرة فى كل ٢٤ ساعة . اى ان امامنا فى كل يوم ٢٠ الف فرصة لكى ننهل من اكسير الحياة . فكم منا يفعل ذلك يا ترى ؟ راقب نفسك وانت تتنفس ، فانك لا تستنشق سـوى نسمة ضئيلة لا تملأ الا عددا بسيطا من خلايا الرئتين . والآن ، حاول أن تتناول جرعة اكسير الهواء فان هذا أجزل فائدة من أى دواء يصفه الطبيب .

وبدون التنفس تفقد تمارين السوريا ناماسكار نصف فائدتها ، بل ربما اكثر . انها ستكون فى هذه الحالة أشبه بلهب متهافت مختنق بدلا من ان تكون شعلة متلألئة وهاجة أو مثل الشمس المحتجبة خلف الغيوم الثقيلة بدلا من أن تسطع فى السماء العالية .

ولكن ينبغى اولا ان تصبح عارفا بقيمة نفسك ، فانت لا تستطيع ان تتعاطى جرعة طبية من دواء شاف لا تعرف اصلا انه موجود .

ادرس تنفسك ، واغلب الظن انك ستجد حركة جدار الصدر تكاد تكون معدومة بسبب قلة كمية الهـواء الذى تستنشقه عند الشهيق . كذلك من المرجح ان بطنك لاتتحرك بالمرة .

ثم انك اذا حاولت أن تأخذ نفسا عميقا فان صـدرك وكتفيك يرتفعان بينما تضغط البطن الى الداخل .

وهذه طريقة خاطئة .

والصحيح ان تجعل الهواء يدخل حتى يصل الى قاع الرئتين ولذلك ينبغى أن تترك تجويف البطن يتسع الى آخر ما يستطيع ، واجعل ضلوعك تتفتح كأنها مروحة ، واخيرا ارفع صدرك ولكن دون أن ترفع كتفيك ، وسوف تذهـل عندما تكتشف كمية الهواء التى تستطيع رئتاك أن تستوعباها بهذه الطريقة .

والآن حاول أن تحبس النفس بضع ثوان . قد يجعلك هذا تحس بالدوار فى البداية ولكن لا تجزع . فان هـذا لا يعنى أكثر من انك لم تتعود بعد هذا المفعول المضاعف لأكسير الحياة فكانت الجرعة الكبيرة منه كثيرة عليك .

وبقاء الهواء فترة قصيرة بداخل خلايا الرئتين يجعل جدرانها تمتد ويدربها ويمنحها مزيدا من القوة ، الأمـر الذى يجعلها بالتالى تتسع أوتوماتيكيا لمزيد من الهـواء مما يساعد على الوصول الى التنفس السليم .

وعندما تطلق الزفير بعد فترة تتراوح بين ثلاث ثوان

وستين ثانية أو حتى أكثر ، دعه ينطلق باكمله واصحبه فى آخره بصوت من أقصى الحلق كأن تقول « هاه » حتى تتأكد من أن آخر نسمة من الهواء المستعمل قد خرجت لتفسح مكانا للهواء النقى .

بهذه الطريقة فان الزفير بكل تفاصيله لا يقل اهمية عن الشهيق . ولكن حذار ! ..

فان كل عمل جديد ينبغى أن يعالج فى بدايته بيسر وتدريج . وسوف يكون بوسعك ان تكيف نفسك مع الاسلوب الجديد فى التنفس دون ارهاق اذا اخذت تؤديه متمهلا ، وشيئا فشيئا . وقد تشعر ببعض الألم فى الرئتين وفى الضلوع وفى الصدر فى البداية . الا ان هذا الألم هو اسلوب الطبيعة لانذارك انك تقسو على رئتيك الضعيفتين اكثر مما يجب لكى توقد فى جسمك شعلة الحياة ، ناسيا انه قد مضت عليهما سنوات وسنوات دون استعمال ، وانهما يجب أولا أن تكتسبا القوة التى تستطيعان بها أن تنفخا الهواء فى شعلة الحياة فاذا هى لهب مستمر ووهاج .

وطول « النغمة » الايقاعية المثلى لتنفسك هى التى تستغرق منك العد حتى الرقم سبعة . اى عد من واحد الى سبعة مع كل تنفس . وليكن الايقاع سريعا فى البداية ، ثم اجعله أكثر طولا فيما بعد . املأ رئتيك فى واحد واثنين ، واحبس نفسك من ثلاثة حتى ستة ، ثم اطلق الزفير مع سبعة .

ونحن لا نطالبك بالطبع أن تتنفس طول الوقت بهذا الشكل . ولكنك لو تنفست هكذا نصف ساعة فقط كل

يوم لكان هذا كافيا لان يكون تنفسك ايقاعيا باستمرار ..
وكلما طالت الفترة التى تتنفس فيها على هذه الصورة كان اسهل عليك ان تتعود التنفس السليم الصحيح فى جميع الأوقات ، سواء أكنت واعيا لتنفسك أم لا .

ولسوف تكتسب احساسا رائعا بالقدرة على ضبط النفس والتحكم فى الذات عندما تنجح فى المواءمة بين ايقاع التنفس وايقاع الحركات الرياضية . ستشعر بانك انت نفسك قد أصبحت « منغما » فى اتساق واحد مع الايقاع العظيم الذى يتصف به الكون وتفيض به الحياة .

لسوف تصبح واعيا بروعة الحياة ، شاعرا بقدرتك على المساهمة فيها شعورا لا تجده فى اى قدر من الحياة الحافلة بالمغامرات . وستعرف الكثير مما كنت تجهله عن نفسك ، اكثر بمراحل مما كنت ستعرفه فى سنوات طويلة من الصيد والقنص فى الغابات او معالجة الشئون الدولية او الاشتغال بالمال والأعمال أو النجاح فى اى شأن من شئون الدنيا .

سيكون احساسك : « اننى قادر على القيام بجلائل الأعمال ، اننى استطيع ان احيا — ولسوف أحيا — بكل الطاقة التى ارادها الله لى . »

وهكذا . ستشعر انك تتنفس بنفسك لأول مرة .

ثم كلمة أخرى تتعلق بالتنفس قبل أن ننتقل الى التمرينات ذاتها .

فالملاحظ أن الشرق والغرب يختلفان فى طريقة اخراج

الزفير ــ وان كان هذا ليس خلافا كبيرا . على أننا شخصيا نوصى بأن يكون الزفير والشهيق كلاهما عن طريق الأنف . أما فى الغرب فقد اعتاد الناس استنشاق الهواء من الأنف واخراج الزفير من الفم . وأنت حر مع ذلك فى اختيار ما يناسبك من الطريقتين .

تمارين عن التنفس :

يكاد يكون التنفس (برانا) هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل ، فاذا اصيب الجسم بالمرض ، او احس بالألم ، أو انتابته الحمى أو عسر الهضم أو الصداع ، تغير عمق التنفس واتساقه ، وكذلك يتغير عمق التنفس ويتغير اتساقه حين يكون الانسان مضطربا ، اوحزينا ، أو سعيدا ، او مسترخيا ، أو مستغرقا فى نوم هادىء عميق . ومن ثم فقد توصل أساتذة اليوجا وائمتها فى الهند ، فى العصور الماضية ، من خلال تجاربهم العديدة ، الى اكتشاف وتطوير فن « التحكم فى التنفس » ، أو فن (البرانایاما) ، كوسيلة لتحقيق الاستقرار والطهر والسيطرة على حالة الجسم والعقل معا ، اذ ليست هناك حركة واحدة من حركات الجسم لا ينعكس اثرها فى تنفس الانسان . وفى الحق ، لولا التنفس لفقد الجسم وعيه .

وقد تضمنت الكتابات الهندية القديمة وصفا مفصلا للتنفس العميق المتناسق ، سواء أثناء اليقظة أو فى حالة الاحلام ، أو فى حالة النوم العميق ، أو فى حالة الوعى الزائد (سمادى) . وقد دفع ذلك الناس فى الهند ، وفى غيرها من البلاد ، خلال القرون الماضية ، الى ممارسة تمرينات عديدة بغية التحكم فى التنفس وبالتالى فى الجسم والعقل .

لهذا ، فبالاضافة الى تمرينات السوريا ناماسكاراليومية أود ان اضع أمام القارىء بعض تمرينات للتنفس ، تتلوها بعض أوضاع للجسم ، أو (آسانات يوجية) تساعد على توفير « الصحة الكاملة » ، وتكفل الرفاهية الشاملة ، والسعادة ، والشعور بالتآلف المتواصل مع جميع الكائنات.

وكما ورد فى مواضع اخرى من هذا الكتاب ، فاننا جميعا نتنفس فى العادة بطريقة غير صحية ، فنحن نستخدم فى تنفسنا الجزء الأعلى من الصدر وحده ، تنفسا سطحيا ، ومن ثم فان تنفسنا لا يكون متسقا ، ولا عميقا ، ولا باعثا على النشاط ، رغم أننا مضطرون الى أن نعيش فى مدن وحجراتمزدحمة ، مليئة بالدخانوالاتربة .. فاذا استنشق جهازنا التنفسى الهواء الملوث فى هذه الظروف وبهذهالطريقة الغير صحية ، فان تنفسنا لا يمكن أن يؤدى وظيفته الحقيقية ولا يمكن أن يضفى على حياتنا القدرة على التجديد والبعث ، وهما الهدف الأساسى من التنفس .

لذلك كان من الواجب أن نتعلم ، أولا وقبل كل شىء ، كيف نتنفس « بطريقة طبيعية » . فالتنفس الطبيعى يجب أن يتم **عن طريق المعدة** ، فعندما تستنشق الهواء بعمق يجب أن تدفع معدتك الى الأمام ، وان تبدأ بملء رئتيك بالهواء من أعلى أولا ثم تدع الهواء يدخل الى اسفل الرئتين . ولكى تسهل هذه العملية يجب أن تمدد معدتك . اما حين تبدأ فى الزفير فيجب أن تجذب معدتك الى الداخل وتطرد الهواء تدريجيا من رئتيك بأن تضغط عليهما عن طريق المعدة وانت تجذبها الى الداخل . واذن فعند الشهيق امدد معدتك ، ثم اقبضها عند الزفير . وحتى حين تجلس الى مكتبك او تطالع أو تكتب او تمشى يجب عليك ، كلما خطر ذلك ببالك ، **أن**

تتنفس بمعدتك ، بعمق وبادراك كامل لما تفعل . تذكر جيدا هذه النقطة : عند الشهيق ادفع المعدة الى الخارج ، عند الزفير اقبضها الى الداخل . وحتى حين تتكلم فانك اذا واصلت التنفس عن طريق المعدة ستجد ان فى امكانك أن تطلق صوتك رنانا حتى يصل الى ابعد ركن من أركان اية قاعة فسيحة .

تمارين التنفس :

واحب أن اقترح هنا ، زيادة فى الفائدة ، أن يجلس الانسان كلما استيقظ من النوم ثابتا مستقيما فى كرسى أو اذا امكن ، على الأرض نفسها خمس دقائق على الأقل ، وأن يؤدى تمرين التنفس الذى أشرنا اليه بطريقة كاملة ولكنها مليئة وعميقة مراعيا دائما هذه القاعدة : اجعل المعدة الى الداخل وانت تطرد الهواء من رئتيك ، وادفعها الى الخارج وانت تدخل الهواء اليهما .

ولسوف تذهل حين تحس بالطاقة والحيوية الكاملتين بعد مرات قليلة من التنفس على هذه الصورة . فاذا كنت تشكو من المعدة او من الم فى الجسم أو من الصداع وجدت كل هذا يختفى كما لو كان عملا من اعمال السحر . ان مجرد تمرين بسيط على التنفس يفعل كل هذا : المعدة الى الداخل اطرد الهواء ـ المعدة الى الخارج : استنشق الهواء . ذلك انالتنفس هو الذى ينشط الدمونيقيه من جميع الشوائب.

ويوجد تفريع هام آخر لهذا التمرين ، بل هو أشــهر « **البرانايامات** » أو تمارين التنفس ، ذلك هــو تمرين «**البهاستريكا** » . ويؤدى هذا التمرين وانت جالس على

الأرض فى وضع (البادماسانات) **أو وضع زهرة اللوتس** ، فاذا تعذر عليك ذلك الوضع فلتجلس فى وضع (سوكهاساما) أو وضع قريب من زهرة اللوتس . ومن الممكن كذلك أن تؤدى هذا التمرين وانت جالس على الأرض . ولكن الأمر الهام هو ان يكون **العمود الفقرى فى وضع مستقيم (انظر الشكل رقم ١)** ، فاذا جلست على الارض مستقيما ، ولكن فى استرخاء ، بدأت تستنشق بشدة نفسا طويلا وعميقا ثم تطرد الهواء بسرعة كما استنشقته دون توقف . وعندما تستنشق نفسا طويلا وعميقا بشدة يجب أن تمدد معدتك الى اقصى حد ثم تقبضها بشدة وبسرعة كذلك عند الزفير . وبشبه هذا التمرين فى حركته « عملية المنفاخ » الذى يطلق الهواء لاشعال النار . ويجب أن يكون الشهيق والزفير من الأنف طول الوقت ، **لا عن طريق الفم اطلاقا** ، كما يجب أن تكون « عملية المنفاخ » هذه ــ بسط المعدة عند الشهيق ثم قبضها عند الزفير ــ سريعة متوالية ، اى حوالى ٤٠ مرة فى الدقيقة الواحدة . ومع ذلك فيجب أن تكون حذرا فى البداية فلا تزيد حركة « المنفاخ » هذه على عشرة مرات فى الدقيقة فى أول الأمر ، شهيقا وزفيرا .

فاذا فرغت من التنفس بهذه الطريقة بما يشبه « عملية المنفاخ » ، أو « البهاستريكا » ، التى تزيد من نشاط الدورة الدموية ومن ضربات القلب فابدأ ، ولكن تدريجا وببطء ، فى ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليمنى وحدها بأن تقفل فتحة الأنف الأخرى بسبابتك ، ثم خذ نفسا عميقا **منتظما** ، وراع وانت تستنشق الهواء أن تمدد معدتك ببطء ثم ــ وبدون أن يتوقف تنفسك ــ اقفل فتحة الانف اليمنى واطرد الهواء من رئتيك من الفتحة اليسرى ، مراعيا أن تقبض المعدة وانت تفعل ذلك بالتدريج وببطء شديد ولكن

بقوة . حتى اذا طردت كل الهواء من رئتيك وانقبضت معدتك حتى كادت تلتصق بظهرك بدأت فى ادخال الهواء عن طريق فتحة الأنف اليسرى ممددا معدتك وانت تستنشق الهواء ، وحين تملأ رئتيك بالهواء أغلق فتحة انفك اليسرى وبدون توقف اطرد الهواء من الفتحة اليمنى لأنفك وانت تقبض معدتك تدريجا ولكن فى ثبات . وهكذا تتم الحركة التوقيعية لتمرين « البهاستريكا » ـ عشر مرات تنفس عميق وقوى عن طريق تمديد معدتك وقبضها ، ثم **التحكم** فى الطاقة التى استحدثتها ـ بالتنفس تنفسا **بطيئا** وعميقا وثابتا عن طريق فتحة الأنف اليمنى عند الشهيق واليسرى عند الزفير ، ثم اليسرى مرة اخرى عند الشهيق واليمنى عند الزفير . هذه دورة من دورات « البهاستريكا » ، ويجب ان تعيد الدورة كاملة **ثلاث مرات** . ومن شأن هذا التمرين انه يؤثر تأثيرا سريعا وملحوظا فى تنشيط كل جهاز الجسم كما ينظم ويقوى عمل الكلى والكبد والطحال وجميع الأجـزاء السفلى من الجسم مثل الضفيرة الشمسية ، وكيس الخصيتين ، وجميع الغدد الصماء الموجودة فى الجزء الأسفل من الجسم .

فاذا انتهيت من اداء تمرين « البهاستريكا » يجب أن تؤدى تمرينا هاما آخر على التنفس ، ويعرف هذا التمرين باسم « كابالابهاتى » ، وهـو شديد الشـبه بتمـرين « البهاستريكا » ولكنه يختلف عنه فى أنه يركز على الجزء الأعلى من الجسم ، أى الصدر والعنق والرأس . ويتطلب اداء هذا التمرين أن تتخذ جلسة معتدلة على الارض فى وضع « سوكهاسانا » (التربع على الأرض) أو « بادماسـانا » (التربع على الأرض مع وضع القدمين متعارضين فـوق الفخذين) مع الاحتفاظ بالعمود الفقرى مستقيما ، ثم تأخذ انفاسا قوية وسريعة ، على أن يكون التوقيع فى هذه الحالة

اسرع قليلا منه فى تمرين « البهاستريكا » ـ نحو ٦٠ نفسا فى الدقيقة . وعليك هنا أن تركز انتباهك على عضلات الرقبة ولا سيما الجزء الخلفى منها ، لأن هذه العضلات ((**تحتقن**)) وتتعب من كثرة جلوسك الى مكتبك او نتيجة للمطالعة المستمرة أو انهماكك فى عمل يدوى . وعليك وانت تؤدى هذا التنفس أن تركز فيما ما بين حاجبيك وان تغلق عينيك وانت تؤديه . وثق انك بعد ان تؤدى تمرين « كابالابهاتى » وتمرين « البهاستريكا » ستحصل على راحة سريعة من اى احتقان فى عضلات الرقبة أو فى الجزء الأعلى من صدرك ، كما تكتسب الدورة الدموية سرعة وقوة ، وتزداد الكرات البيضاء والحمراء فى الدم بسرعة ، فتجرى فى أوعيتك الدموية وتساعد على مقاومة أية عدوى قد تكون كامنة فى حلقك أو فى جيوبك الانفية نتيجة للعيش فى مجتمعات حديثة مزدحمة ، بما فيها من مناظر واصوات وروائح متباينة . ولذلك ففى كل صباح وكل مساء ، يجب اداء تمرينى « الكابالابهاتى » و « البهاستريكا » . على أن من الأفضل أن يتعلم الانسان هذين التمرينين على يد شخص ظل يمارسهما بعض الوقت ، فهذا من شأنه أن يجعلهما أكثر سهولة .

على أن تنظيم القوة الحيوية المحركة داخل الجسم من خلال طرق التنفس المختلفة لا يسمح به الا بعد السيطرة الكاملة على الاضافات الثلاث الأولى لليوجا . وحتى فى تلك الحالة فان أول مزاولة للتنفس اليوجى تتألف من محاولات لضبط وتنظيم اعمال التنفس الاربع الرئيسية ، ويعرف آخرها ، حسب الترتيب ، باسم « السونياكا » ، او توقف الزفير . ولذلك فعلى الطالب أولا أن ينظم هذا التوقف خلال تنفسه ، وينحصر ذلك فى التوقف الكامل (**كيفالا سونياكا**)

عن عملية التنفس ويمكننا على سبيل الاسترشاد ان نطلق عليه سكون التنفس المطول .

واليك طريقة ممارسة ذلك .

اتخذ اى وضع من الأوضاع التأملية ، فان التنفس اليوجى يجب ان يؤدى فى اكبر قسط من الراحة وفى وضع جالس . فاذا لم يتيسر لك اتخاذ وضع تأملى أول الأمر فيمكنك أن تتخذ اى وضع مريح آخر يسمح باسترخاء عضلات الجسم استرخاء كاملا . ثم اجعل الجسم فى وضع مستقيم وادفع الصدر الى الأمام واستمر فى مزاولة تنفسك العادى ، حتى اذا تمت عملية استنشاق الهواء بدأت تدفع النفس الى الخارج فى توقيع طويل وقوى واحد ، ثم لا تفتأ تطرد الهواء حتى يخرج آخر نفس منه . فاذا وصلت الى هذه المرحلة توقفت عن الشهيق والزفير ، او بعبارة اخرى توقفت عن ممارسة اية عملية من عمليات التنفس .

وعليك ان تتأكد ، وانت ما زلت تطرد الهواء من رئتيك انك تضغط المعدة الى الداخل فى اتجاه العمود الفقرى حتى يبدو وكأنه واد عميق . وفى خلال هذه الفترة التى يتوقف فيها التنفس توقفا كاملا — وهو الهدف من هذا التمرين — عليك أن تحتفظ بعقلك هادئا ثابتا ومركزا .

ويحسن فى بداية الامر أن تزاول عملية التوقف عن التنفس مدة ١٠ — ١٥ ثانية ، تبدأ بعدها فى استنشاق الهواء ببطء حتى تصل الى التنفس العادى المتناسق . وقد تعاد

هذه العملية من خمس الى عشر مرات فى الاسبوع ثم من عشر الى خمس عشرة مرة فى الاسبوعين التاليين ، ثم من خمس عشرة الى عشرين مرة فى اليوم فى نهاية الامر . وعليك أن تتجنب استخدام العنف فى اية مرحلة من هذه المراحل ، فذلك قد يضر جهازك التنفسى الرقيق . واذكر دائما أن النفس يجب فى **جميع الاحــوال والظـروف** ان يظل تحت سيطرتك وان تحتفظ به على قدر ما تطيق فى راحة وهدوء . وفى الحق ان الصبر ، لا العنف ، هو العامل الذى يســاعدك على النجاح . وهذه التوقفات التنفسية (سونياكا وكومبهاكا) اى فى الزفير والشهيق على السواء ، تعتبر فى نظر ممارسى اليوجا اكثر الظروف ملاءمة للاسترخاء والتركيز .

وقد تبين ان هــذا التمرين له فائدة كبرى فى حالات ضعف المعدة وكسـل القولون ، وانه يؤدى الى فتح الشهية ويخلق شعورا بازدياد الحيوية ، فضلا عن انه يساعد الدورة الدموية ويعمل على تنقية الدم من خلال الضغط الداخلى على الاحشـاء .

اما اولئك الذين يشكون من ضعف القلب او الرئتين ، والنساء فى فترات الحمل ، والأطفال دون السادسة ، فعليهم تجنب هذا التمرين . واذا كان لابد من ممارسته فعليهم أن يفعلوا ذلك فى اعتدال تام حتى يتجنبوا اى ضرر محتمل .

فاذا أمكنك التحـكم فى تنفسك عن طـــريق تمرينى « البهاستريكا » و «الكابالابهاتى» ومايصاحبهما من تمرينات

التنفس الأخرى وجدت انك تستطيع أن تتحكم الى حد كبير فى وظائف جسمك ، مثل التبرز والتبول والهضم ، وان تتخلص من بعض العدوى البسيطة ، مثل التهاب الحلق ، والسعال ، والزكام ، والصداع ، كما تستطيع أن تعيد النشاط والحيوية الى جسمك وتنمى فى نفسك شعورا بالهدوء والسكينة والسعادة والتآلف مع كل شيء حولك . بل ان هذا لهو الغرض الأساسى من اليوجا : خلق شعور بالسكينة والألفة والسعادة .

الفصل الثاني

الأوضاع أو الحركات العشرة

ان ما نقدمه هنا هو فى أساسه الطريقة التى كانت تؤدى بها تمارين « السوريا ناماسكار » منذ القدم ، وهى نفس الطريقة التى كان يتبعها والدنا المغفور له راجا أونده السابق . فقد ظل رحمه الله يؤدى هذه التمرينات خمسين عاما كاملة . ونحن أخذنا عنه نفس الطريقة ، الا أننا ــ على مدى ثلاثين عاما من التجربة والممارسة الشخصية ــ أدخلنا عليها بعض التطوير والتعديل بما يتفق والعلم الحديث .

والآن وقد تعلمت كيف تتنفس ، فقد أصبحت مهيئا للدخول فى طريق الصحة ذى النقاط العشر . ولكن لا تشغل نفسك كثيرا بضرورة تنظيم تنفسك وضبطه الى أن تتمكن عن طريق الممارسة من تأدية الحركات كما ينبغى أن تؤدى بطريقة تكاد تكون أوتوماتيكية ، فانك لن تجد بعد ذلك صعوبة فى تنظيم تنفسك .

وقد أوضحنا الأوضاع العشرة بالصور الفوتوغرافية فى نهاية هذا الكتاب . واليك الآن (شرحا وافيا) لهذه الأوضاع :

الوضع الأول

تخفف من ثيابك الى اقل ما تستطيع فهى كلما قلت كانت الفائدة أكبر ، وليكن القليل الذى ترتديه خفيفا غير ضيق ، قف فى ضوء الشمس ، اذا وجد ، وقدماك وركبتاك مضمومتان ضم يديك الى صدرك واضغط كفيك معا .

ارفع صدرك وادفع بطنك الى الداخل والى أعلى قدر ما تستطيع . لاحظ ان حركة البطن هذه الى الداخل والى أعلا ثم الاسترخاء من اهم الحركات فى الدورة كلها . وهى تتكرر مرات كثيرة ، ولا تقتصر فائدتها على التخلص من « الكرش » القبيح ولكنها تجعل المعدة والأمعاء تقوم بوظائفها على خير وجه .

قف بحيث اذا اسقط خيط تتدلى منه ثقالة من اعلى الراس مر بين الكتفين والردفين والركبتين ورسغى القدمين . هذه هى الوقفة التى أوصى بها زعماء اليوجا القدامى فى الهند ، وهى الوقفة التى يتعلمها اليوم آلاف من أطفال المدارس فى البلدان الراقية التى تأخذ بمبادىء التربيةالبدنية الحديثة .

وهكذا ، تتكشف حكمة العصور القديمة مرة أخرى .. وتؤكدها البحوث العلمية المتقدمة .

والآن ، شد جسمك بأكمله بادئا بقدميك ، ثبت قدميك بالارض كانما أنت مزروع فيها . لاحظ بنوع خاص أن تشد

وسطك بالذات عند الظهر . ستجد بعض الصعوبة فى شد المعدة وجعلها مستوية اذا كانت ثقيلة أو متضخمة ولكن مع الوقت ستدهش عندما تجد كم هو سهل أن تسيطر عليها .. واول ما سينبهك الى ذلك احساسك بأن منتصف عمودك الفقرى قد تحرك الى الخلف بينما اسفله قد تحرك الى الامام . احتفظ بعمودك الفقرى مستقيما قدر الامكان خصوصا عند الوسط لكن دون ان ترفع الكتفين .



ومن المستحسن ان تبدأ عملية شد الجسم من أطراف أصابع قدميك ثم تتدرج حتى أعلى الرأس . ويجب أن تركز على كل جزء تشرع فى شده وان تفعل ذلك ببطء واناة .

وبهذه الطريقة ستصبح واعيا بكل عضلة فى جسمك ، والآن ، ثم بالنسبة للأطراف العليا ابدأ من الكتف الى أطراف أصابعك .. وانت تركز فكرك على كل جزء . وتشد مفاصل كل اصبع .. واحدا بعد الآخر .

استنشق الهواء (شهيق) وانت تتخذ هذا الوضع ثم احبس نفسك .

وهذا هو التنفس الأول :

وعندما تصل الى وجهك ابتسم بلطف رافعا عضلات وجهك مستبشرا .

ثبت عينيك على الصورة أو الرسم المعلق على الجدار المقابل ، وركز تفكيرك فيما تنعم به فى تلك اللحظة . فكر فى الهواء النقى مانح الحياة الذى يقتحم الآن خلايا الرئتين بعد أن كادت تجف من فرط حرمانها منه ، فكر فى عمودك الفقرى المنتصب وقد تدفق النشاط من نخاعك الشوكى وخلايا مخك . فكر فى عضلات بطنك المشدودة وهى توقظ مصرانك الغليظ وتدفعه الى العمل . فكر فى قلبك وهو يدفع الدم الى كافة انحاء الجسم كأنه سيل ينحدر من الجبل بدلا من ان يكون اشبه بالماء الراكد الثقيل .

وسيحس ذوو الاكتاف المقوسة أوَ المنحنية بشد ملحوظ فى عضلات الظهر ، ولكنهم فى غضون أسابيع معدودة سيجدون أنفسهم بالتدريج قادرين على نصب قاماتهم دون جهد كبير ، وسيحسون بالعمود الفقرى العليل وقد تحول الى أداة مرنة ، تماما كما أرادتها الطبيعة للانسان .

وسوف ينتابك شعور بأنك قد أصبحت أكثر طولا ، ويظل هذا الشعور ملازما لك طيلة اليوم .

اما اذا احسست باى اجهاد اثناء تأدية حركة او اخرى من هذه الحركات فان من الأصوب أن تعود مؤقتا الى هذا

الوضع الأول – ولكن على أن يكون ذلك لأيام قليلة ، مع مراعاة التنفس الايقاعى (العد من واحد الى سبعة) طالما انت فى هذا الوضع ، ومع مراعاة التركيز .

ملخص الوضع الاول

قف مستقبلا اشعة الشمس او متجها نحوها واضعا رقعة من القماش (١) أمام قدميك ان أمكن .

الكعبان متجاوران مع ضم أصابع الأرجل – الركبتان مشدودتان – الظهر مستقيم ولكنه مسترخ وغير مشدود . لا تجهد نفسك – اثن الذراعين عند المرفقين مع ضم الكفين امام الصدر ولكن بعيدا عنه .

التنفس :

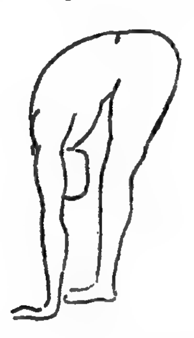
استنشق الهواء حتى تملأ رئتيك تماما . تنفس عن طريق **الانف وحده** . وليكن تنفسك بطيئا وعميقا وليكن تفكيرك كله منصبا على ذلك . اطرد كل افكار أخرى ولتكن شاعرا طول الوقت بتنفسك وبوضعك الجسمانى . حافظ على وقفتك هذه مع العناية التامة بالتنفس .

---

(١) رقعة القماش ليست اساسية ولكنها تعينك فى البدء على تحديد موضع القدمين واليدين .

الوضع الثانى

انزل بيديك الى الأرض مع شد الركبتين ، وابسط



كفيك على حافة رقعة القماش من الداخل ، وفى نفس الوقت اطلق الزفير كاملا حتى تطرد آخر نسمة من الهواء الفاسد. بهذا ينتهى التنفس الأول . ثم لا عليك اذا لم تصل يداك الى أبعد من رسغى القدمين فى أول الأمر ، فانك لن تلبث بمواصلة التدريب بانتظام كل صباح أن تجد نفسك قادرا على بسط كفيك على الأرض . والى أن تتمكن من ذلك لا مانع من أن تثنى ركبتيك قليلا حتى تستطيع وضع راحتيك ، ولكن ليكن هدفك دائما أن تشد ركبتيك بأسرع ما يمكن .

ويجب أن يكون الكفان فى موازاة جانبى رقعة القماش تقريبا ، أو بزاوية الى الداخل تتراوح بين ٢٢ درجة ،

و ٤٥ درجة ، وقد يضع البعض الكفين بحيث تكون الأصابع عمودية على الجسم .

وعنـدما تنحنى ، المس أو حاول ان تلمس الركبتين بجبهتك أو بأنفك ، وسوف يساعدك ضغط بطنكالى الداخل على تحقيق هذا الوضع كما يساعدك على استكمال طـرد كل الهواء الفاسد .

(ولكن لا تخلط بين هذا الوضع وبين التمرين الرياضى المعروف بلمس أصابع القدمين ، فان هذا الوضـع أبعد هدفا واكثر انعاشا . والواضح ان الآلاف الذين « يلمسون أصابع اقدامهم » يوميا بانتظام ليس لديهم أدنى فكرة عن كيف يكون التمـرين الرياضى الحقيقى . والا فكم من النـاس يحسون بعد لمس أصابع القدمين بالعرق الصحى يتصبب من جميع مسام جلودهم ؟)

ثم انزل براسك مثلما يلقى الصياد بشبكته فى اليم ، مصوبا بها نحو ركبتيك ، متجها بعينيك الى اعلا فى اتجاه وسطك ، ومع الأيام سيصبح عمودك الفقرى رائع المرونة كانما هو العمود الفقرى لطفل رضيع .

ومرة اخرى ، حذار ان تفرط فى اداء هذا التمرين فى البداية والا اجهدت ظهرك وساقيك وعرجت بعض الوقت مما قد يمنعك من الاستمرار فى تمريناتك نهائيا .

وقد تصاب فى البداية بشىء من الدوار ــ اللهم الا اذا كانت صحتك فى أحسن حالاتها أصلا . ومع ذلك فلا ضير عليك من ذلك ، فان هذا الدوار ليس الا دليلا على مدى عدم توازنك الجسمانى قبل بداية هذه التمرينات .

وقد يكون من المستحسن فى البدء أن تتمرن على حركة الانتقال من الوضع الأول الى الثانى بأن تمارسها وحدها مرات مع التنفس وبنوع من الايقاع المنتظم .. تحت ـ فوق ، تحت ـ فوق ، تحت ـ فوق ، زفير ـ شهيق ، زفير ـ شهيق ، زفير ـ شهيق ، ... وستشعر الآن لاول مرة بمتعة الايقاع المنغم ، وكأنما اعصابك كلها قد ضبطت أوتارها لتعزف فى انسجام كامل مع لحن السلام الكونى الذى تردده ظواهر الطبيعة ، وتغنيه النجوم ، وتسمعه فى حركة المد والجزر وتغير الفصول .

وسوف تجد مع الوضع الثانى أن عضلات سمانة الرجل والجزء الخلفى من الفخذين والردفين والوسط وجميع عضلات الظهر والعمود الفقرى تقريباً ـ قد تصاب ببعض الشد ؛ وهذا معناه ان هذه الأجزاء قد بدات بالتدريج تنمو وتتخلص فى نفس الوقت من حامض البوليك وغيره من السموم التى تسبب العفونة وانحطاط القوى قبل الاوان .

ان العمود الفقرى ـ فى هذا الوضع ـ يتمطط . وهى عملية من الاهمية بمكان . وحتى الحيوانات تعرف حكمتها . ولو لاحظت قطك أو كلبك ، لوجدته يتمطى ليلين عموده الفقرى كل يوم عشرات المرات ..

ملخص الوضع الثانى

اثن الجسم من وضعه الاول حتى تلمس الكفان الارض على جانبى الرجلين ولكن بعيدا عنهما قليلا . يجب أن تكون المسافة بين اليدين المنبسطتين على الارض ، طول ذراعيك من المرفق حتى أطراف الاصابع ، ضم الركبتين مع

استقامتهما . يجب ان تلمس الانف والجبهة الركبتين (قد يكون هذا متعذرا فى بادىء الأمر ولكن ستتمكن من ذلك مع المثابرة) . يجب ان يبقى الكفان منبسطين على الارض وان يكون الذراعان مستقيمين ولا ينثنيان الا عند الرسغ . اجعل ذقنك تلمس الصدر او تقترب منه الى اقصى ماتستطيع فمن شأن هذا الوضع أن ينشط جميع مناطق الغدد الصماء .

التنفس :

اطرد الهواء من رئتيك ببطء وانتظام وانت تتخذ الوضع الثاني . تنفس من الأنف وحده دائما .

المعدة :

اضغط المعدة الى الداخل عند الزفير . لا تنس أن تدفعها الى الداخل عند الزفير ، والى الخارج عندالشهيق. تنفس دائما مع حركة معدتك ، واجعلها فى وضع مستو اذا لم تكن تؤدى التمرينات .

الوضع الثالث

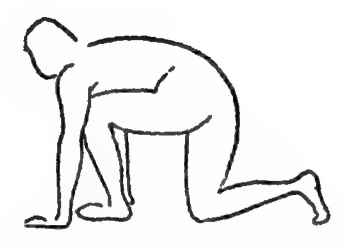
يداك ما تزالان على رقعة القماش . ينبغى أن تكونا ثابتتين كأنما هما مزروعتان فى هذا المكان وستظلان كذلك طوال التمرين حتى الوضع العاشر .

حاول أن تمارس الاحساس بأن يديك مزروعتان فى

الأرض تماما مثلما كانت قدماك فى الوضع الأول ، فهما الآن محور ارتكازك .

استنشق بقوة (شهيق) واحبس نفسك

هذا هو التنفس الثانى



انزل بركبتك اليمنى(١) الى الأرض دون أن تثنى ذراعيك مع رفع الراس الى أعلا قدر المستطاع والنظر الى فوق . وفى نفس الوقت الذى تلامس فيه ركبتك واصابع قدمك اليمنى الأرض تكون الركبة الأخرى الى الأمام بحيث تتخطى الذراع العمودى على الأرض . اضغط بفخذك على الجنب بأقصى ما تستطيع ، وابق محتفظا بهواء التنفس الثانى فى رئتيك .

انزل على احدى الركبتين فى الجولة الأولى وعلى الأخرى فى الجولة الثانية ، وهكذا بالتبادل ، مراعيا ان تضغط بقوة فخذك الأخرى على الجنب فى كل مرة .

---

(١) احدى الركبتين .

بهذا الشكل ، فان الفخذ الايسر يجرى عملية ضغط على الطحال . بينما الأيمن يجريها على الكبد .

واذا كان الكبد معتلا ، فان من الاصوب أن تدفع بالفخذ الايمن وحده الى الأمام الى ان يعود الكبد الى حالته الطبيعية. وعلى من كان اعتلال كبده وراثيا او مزمنا أن يقتصر دائما على دفع فخذه الايمن الى أن تزول جميع مظاهر العلة .

وبالمثل ، من الأصوب بالنسبة للذين يشكون من آلام الطحال أن يدفعوا الفخذ الأيسر الى الامام حتى يشعروا بتحسن حال الطحال .

ويلاحظ أن أداء الوضع الثانى بعد شهيق طويل ينطوى على ميزة خاصة هى الضغط على الجزء الادنى من الرئتين ، الأمر الذى يدفع بالهواء النقى الى الجزء العلوى وبذلك يسهل وصوله الى أقصى اركان الرئتين التى تلوذ بها فى العادة ميكروبات السل .

كذلك فان هذا التمرين يساعد على ضغط العمود الفقرى مما يجعله اكثر مرونة عند اتخاذ الأوضاع الأخرى.

ملخص الوضع الثالث

مع بقاء الكفين والذراعين ثابتين كما كانا فى الوضع الثانى حرك احد الساقين الى الخلف بقدر ما تستطيع . اجعل الركبة واصابع قدم الساق المنحنية تلمس الارض . فى نفس الوقت ارفع راسك وحاول أن تحنى جسمك الى الخلف ما استطعت ـ وتكون ركبتك الأخرى الى الامام وفخذك المتصل بها يضغط على جنبك .

التنفس :

استنشق بعمق وادفع المعدة الى الخارج بقدر الامكان عند اداء هذا التمرين . ان هذا « التدليك » للمعدة مفيد جدا للجسم . ثم مرة اخرى تيقظ . وركز كل عقلك على تنفسك وحركاتك . راقب احساساتك ومشاعرك ولكن ابق منعزلا عنها . واجعل كل هذه « منطقة سكون » فى داخلك .

الوضع الرابع

وبينما لا تزال محتفظا بهواء **التنفس الثانى** ، ولا تزال يداك وقدماك كما هما ، ارفع جسمك الى اعلا وادفع الساق التى كنت تضغط بها على جنبك الى جوار الساق الأخرى مع احناء الراس على العنق .



ان جسمك الآن على شكل رقم ٨ . وستعرف انك قد اتخذت الوضع الصحيح عندما تشعر بعضلات ما خلف الركبتين وخلخالى القدمين تكاد تتمزق . لا تحاول فى البداية

أن ترغم كعبيك على ملامسة الأرض والا فسوف تصيب نفسك بالعرج . تمهل حتى تختفى كل آثار الاجهاد والشد العضلى فى العضلات والأربطة التى خلف الركبة .

ولكنك ستشعر فى هذه المرحلة بوجود عضلات لم تكن تدرك من قبل أنها موجودة . فان أكبر ميزات تمارين « السوريا ناماسكار » أنها تصل بمفعولها الى كافة الدقائق الصغيرة الخفية فى الجسم فتشركها جميعا فى لحن واحد منسق .

والوضع الرابع مفيد بنوع خاص لأولئك الذين يشكون من عدم مرونة خلخالى القدمين أو اكتنازهما . فان تمطيط العضلات وضغطها يذيب الدهن ويجعل خلخال الرجل مرنا خفيف الحركة .

ملخص الوضع الرابع

حرك ساقك الأمامية الى الوراء بجانب الثانية ، وبينما تفعل ذلك ارفع ركبة الساق الأخرى من فوق الأرض . ويكون جسمك على شكل « ٨ » محملا على الساقين والذراعين . لاحظ عدم تغيير وضع الكفين اطلاقا عند أداء التمرين . لا ترفعهما عن الأرض أبدا . وعندما تحرك الساق الثانية يجب أن تكون الرأس متدلية الى أسفل وأن يكون الجسم بأجمعه مرتكزا على الكفين فى الأمام وعلى أصابع القدمين فى الخلف كأنما تشد نفسك فى اتجاهين مختلفين . اجعل الذقن تلمس الصدر .

التنفس :

احتفظ بالهواء فى رئتيك أثناء هذا الوضع .

وستجد انه بمجرد مد الساقين الى الخلف تتدلى الرأس الى أسفل بطريقة آلية . وفى هذا الوضع حاول أن تلمس ذقنك أعلا الصدر . (تساعد هـذه الحركة على تنشيط الغدد الدرقية والشبه درقية التى تنشط بدورها الجهاز السيمباتى) . حاول كذلك أن تلمس الأرض بكعبيك كليهما .

الوضع الخامس

يداك كما هما مزروعتان فى مكانهما . انبطح على الأرض منبسطا بحيث تلمسها بالجبهة والأنف والصدر والركبتين



وأصابع القدمين ، ولكن ليس بالبطن أو الجزء الأمامى من الردفين . حاول ان تدفع ذقنك الى تحت ، والى الداخل ، بحيث تضغط على عظمة الترقوة . اطرد زفير التنفس الثانى خلال عملية الانبطاح مراعيا أن تدفع بآخر نسمة من الهواء الفاسد الى خارج الرئتين أثناء تحريك البطن الى الداخل والى أعلا .

والهدف الرئيسى من الوضع الخامس هو رفع البطن

والردفين الى اقصى ما يمكن فوق الأرض فان هذا يذيب كل الشحم الذى لا فائدة منه ، تاركا العضلات نظيفة ومرنة.

وعملية ثنى الرأس الى الداخل تعالج عضلات العنق والزور وتشد الجلد وتزيل آثارالتهدلات والغضون المعتادة لدى السيدات المتقدمات فى السن .

وفى رأينا انه يستحسن أيضا أن تبعد الأنف عن ملامسة الأرض . فان هذا يضاعف من فعالية التمرين فى عضلات العنق .

وبما أن كل الجسم فيما فوق الركبتين سيكون محمولا على اليدين والمعصمين والساعدين ، فان هذا التمرين يساعد كذلك على تقوية المفاصل وليونتها ، ولاسيما مفاصل المعصمين ، ويوفر مزيدا من المرونة وخفة الحركة .

ملخص الوضع الخامس

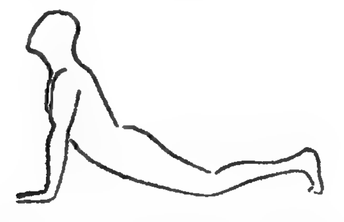
لا يزال الكفان مرتكزين على الأرض كما كانتا وكما ينبغى أن تكونا خلال التمرين من أوله لآخره . والآن تقوم بثنى الذراعين حتى يستطيع الجسم بأجمعه أن يلمس الأرض عند أصابع القدمين والركبتين والصدر والجبهة ويستحسن أن لا تلمس الأنف الأرض . أما المعدة فتكون مسحوبة تماما الى الداخل فلا تلمس الأرض مطلقا . وهذا الوضع هو فى الواقع أهم وضع فى هذا التمرين ، ويسمى «ساشتانجا ناماسكار» : Sashtanga Namaskar اى لمس الأرض عند ثمانى مواضع (اصابع القدمين ــ الركبتين ــ الصدر ــ الجبهة ــ الكفين) .

التنفس :

فى خلال انتقالك الى هذا الوضع من الوضع السابق ، أخرج الزفير عن طريق الانف حتى ينطلق آخر هـواء من الرئتين . اضغط المعدة الى الداخل تماما . وقد يكون من العسير فى أول الأمر الانتقال من ا لوضع الرابع الى الوضع الخامس ، ولكن حاول أن تجعل الركبتين والصدر والجبهة تلمس الأرض فى وقت واحد . ولتسهيل عملية الزفـير الكاملة اجعل صدغك يلمس الأرض بدلا من الجبهة .

الوضع السادس

احتفظ بيديك وركبتيك واصابع قدميك كما كانت فى الوضع الخامس . افرد ذراعيك وانت تاخذ شهيق التنفس الثالث ، دافعا بصدرك الىالأمام بأقصى ما تستطيع ، ومقوسا



ظهرك . ارفع راسك نحو السقف وانت تمد عنقـك الى الوراء بقدر ما يمكنك . احتفظ بهـواء التنفس الثالث فى المرئتين .

وفى هذا الوضع بالذات يكون ثقل الجسم كلة محمولا على الذراعين مما يجعلهما تدريجيا أكثر رشاقة وقوة وليونة وجمالا ويزيد مساحة الصدر اتساعا . أما بالنسبة للنساء فان هذا الوضع يساعد على نمو نهودهن ويكسبها مزيدا من الجمال والمرونة والقوة . كذلك بالنسبة للمرضعات فهو يساعد على ادرار لبن الرضاعة .

وكما يفعل الوضع الخامس ، فان هذا الوضع السادس يساعد كذلك على تقوية وامتلاء انسجة الزور ، ويكسبه الجسم مناعة ضد احتقان اللوزتين وغير ذلك من أمراض الزور .

ملخص الوضع السادس

هذا الوضع أيضا فى غاية الأهمية . ورغم أن الوضعين الخامس والسادس يؤلفان حركة واحدة الا انه يمكن تقسيمهما الى شقين ويجب تأديتهما معا بنفس الايقاع المتصل . اولا ارفع راسك باقل ضغط على كفيك وحاول أن ترفع جسمك بعيدا عن الأرض وذلك بأن تعمل على ثنى ظهرك الى الخلف . افعل هذا بأن تقلص عضلات مؤخر ظهرك . فاذا انتهيت من تقليص عضلات ظهرك ورفعت جسمك الى اقصى ما تستطيع بكل ثقل جسمك مرتكزا على الرسغين والكفين واصابع القدمين ، ارفع جسمك كله واجذبه الى الوراء قدر ما تستطيع عن طريق تقليص عضلات الظهر والرقبة والعمود الفقرى .

ويقوى هذا التمرين الذراعين والعمود الفقرى كما يساعد على « تدليك » المعدة . (وقد يكون من الصعب

تنفيذه فى أول الأمر ولكن مع المثابرة والتمرين يمكن التغلب على هذه الصعوبة) ـ وفى اللحظة التى تجذب فيها رأسك الى الخلف ارفع الركبتين والصدر عن الارض . اما الذراعان فيجب أن يكونا الآن مشدودين تماما .

التنفس :

استنشق بعمق ، وجه انتباهك الى تنفسك والى حركات الجسم .

الوضع السابع

انت لا تزال محتفظا بهواء التنفس الثالث وهو يعتبر آخر واطول نفس فى التمرين الذى يتكون من الأوضاع العشرة .



وفى المرحلة الاولى من ممارستك التمرين اى فى الاسابيع أو الشهور القليلة الاولى ـ حسب استعدادك ـ يمكنك أن تطرد الهواء من رئتيك (زفير) فى هذا الوضع السابع ـ

اما بعد هذه المرحلة فمن المفيد ان تظل محتفظا بهواء التنفس الثالث فى رئتيك حتى ينطلق الزفير فى الوضع التاسع . وبعدها تستنشق **التنفس الرابع** وانت تنهض من الوضع التاسع الى العاشر الذى هو فى نفس الوقت الوضع الأول والتنفس الأول بالنسبة للتمرين الثانى .

ومن بداية الوضع السابع يدخل التمرين نهايته ، اذ انك ستكرر نفس الأوضاع الأربعة ولكن بعكس ترتيبها على النحو التالى :

الوضع السابع = الوضع الرابع
الوضع الثامن = الوضع الثالث
الوضع التاسع = الوضع الثانى
الوضع العاشر = الوضع الأول

ملخص الوضع السابع

حين يتيسر ثنى الظهر الى الخلف الى أبعد من ذلك فى الوضع السادس ، ارفع الوسط حتى تتدلى الراس الى أسفل فتكون الذقن ملامسة للصدر . اشدد جسمك جيدا فى الاتجاهين المضادين ولكن برفق . وهذا الوضع هو الوضع الرابع مرة أخرى .

التنفس :

فى المرحلة الأولى من ممارسة التمارين يمكنك أن تطرد الهواء (زفير) ـ أما بعد هذه المرحلة فيستحسن أن تحتفظ بالهواء فى رئتيك فى هذا الوضع .

الوضع الثامن

انظر الشرح المفصل فى الوضع الثالث .

ملخص الوضع الثامن

قدم احـــدى ساقيك بحيث تتخطى الركبـــة الذراع العمودى على الأرض . واضغط بالفخذ على جنبك . أما الرجل الأخرى التى لا تزال ممتدة نحو الخلف فيجب أن تتكىء الآن على الأرض عند الركبة وأطراف اصابع القدم . الق برأسك الى الخلف بقدر المستطاع . هذا الوضع هو تكرار للوضع الثالث كما ترى .

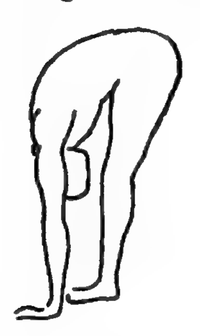


التنفس :

فى المرحلة الأولى استنشق بعمق وادفع بمعدتك الى الامام ، ففى ذلك تنشيط للعمود الفقرى والغدد الجنسية والأعصاب ـ اما بعد المرحلة الأولى فيستحـــن أن تحتفظ بالهواء فى رئتيك .

الوضع التاسع

انظر الشرح الفصل فى الوضع الثانى .



ملخص الوضع التاسع

مع الاحتفاظ بيديك مثبتتين على الارض ، ارفع الجذع وقدم ساقك الخلفية لتستقر مع الامامية ، افرد الساقين تماما . يتقوس الظهر وتلمس الجبهة والانف مقدم الركبتين. وفى هـذا عود الى الوضع الثانى حيث تكون الذقن عند الصدر .

التنفس :

اطرد هواء الزفير بشدة عن طريق الانف واجذب المعدة الى الداخل بقوة .

الوضع العاشر

انظر الشرح المفصل فى الوضع الاول .



ملخص الوضع العاشر

ارفع الكفين عن الارض وافـرد ظهـرك حتى يصبح مستقيما . قف منتصبا ، ثم ضم الكفين الى بعضهما مرة أخرى كما كانا فى الوضع الاول .

التنفس :

استنشق الهواء (شهيق) .

وبهذا تكون قد اتممت تمريننا كاملا وفى الوقت نفســه بدات التمرين الجديد .

النقاط العشرة

١ ـ وقوف ... (شهيق) .
٢ ـ انحناء كامل ... (زفير) .
٣ ـ الساق اليمنى للخلف ... (شهيق) .
٤ ـ الجسم مثل رقم « ٨ » .... (احتفاظ بالهواء) .
٥ ـ الانبطاح ارضا ... (زفير) .
٦ ـ ارفع الجذع على الذراعين ... (شهيق) .
٧ ـ الجسم مثل رقم « ٨ » ... (زفير فى المرحلة الأولى من ممارسة التمرينات ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
٨ ـ الساق اليسرى للخلف ... (شهيق فى المرحلة الأولى ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة) .
٩ ـ انحناء كامل ... (زفير) .
١٠ ـ وقوف ... (شهيق) .

هذا الجدول يساعدك فى البداية على تذكر الأوضاع وحركات التنفس . انقله على لوحة واجعله دائما فى متناول نظرك .

ولكن لكى يتحقق التوازن التام ، هناك اختلاف واحد بسيط . ففى الوضع الثامن ، بدلا من الركوع على الركبة اليمنى اركع على اليسرى ـ هذا بالطبع لذا كانت حالتك الصحية عادية ـ أما اذا كنت تشكو من الكبد او الطحال فاستمر فى استخدام نفس الركبة .

والتمرين الواحد من تمارين « السوريا ناماسكار » ، أو بمعنى أصح الوحدة الكاملة من الاوضاع العشرة ، يستغرق من اللاعب المتمرن نحو عشرين ثانية .

غير أن أهم شيء هو عدم التعجل . اذ يكفى جدا أن تعود نفسك تخصيص عشر دقائق كل يوم بانتظام وبدون أي استثناء ، بنفس الطريقة التى تعتاد بها أخذ القطار الى المدينة كل صباح . خذ الأمر بكل قلبك وعقلك ، وكن واثقا انك بالمثابرة سيحدث لك ما يشبه المعجزات . حاول أن تؤدى الأوضاع المختلفة كلا على حدة ، ثم اجمع منها ما تجده أسهل عليك فى البداية ، وسيأتى يوم تجد نفسك فيه قادرا على أداء الدورة كاملة بشكل أوتوماتيكى . وساعتها ستجد جزاءك : شعورا غامرا بالحرية .. والقوة .. والسعادة .

ونحن تنصح المبتدىء بان يجعل هدفه الوصول الى خمسة عشر تمرينا فى خمس دقائق . ولن تمضى ستة اشهر حتى يجد نفسه وقد استطاع ان يؤدى أربعين تمرينا ـ او أربعين « ناماسكارا » ـ فى عشر دقائق .

وكل هذه الأوضاع تكون تمرينا واحـــدا متكاملا . ولاحظ مرة اخرى ان تبقى الكفان والرسغان ثابتة من الوضع الثانى حتى التاسع . وعندما تؤدى هذا التمرين فى الواقع يكون ثقل الجسم كله محمولا على الرسغين عنـــد تغيير الأوضاع .

وقد يكون من المتعذر تنفيذ الأوضاع بدرجة صحيحة فى أول الأمر . كما قد يجد الانسان صعوبة كبرى عند أداء الوضع الثانى والخامس والسادس . كذلك تنسيق التنفس قد يحتاج الى بعض الوقت لضبطه .

والمفروض أن يكـــون الانســان قادرا على حسن أداء التمرين كله بعد تدريب يستغرق نحو اسبوع ، وان كان الامر قد يحتاج منه الى عام أو يزيد قبل ان يؤدى التمرين صحيحا ١٠٠ ٪ ، ويلاحظ ان الجسم سيصبح اكثر ليونة وخفة . عند ذلك يبدأ الانسان فى أن يتعرف على جسمه .

ومن الاهميـــة بمكان أن نلاحظ ان التنفس الصحيح ضرورى لكى يشعر الانسان بالسعادة اثناء اداء التمرين . ولكى لايكون فى أدائه ارهاق اذا نفذ بالطريـقة الصحيحة . والتنفس الصحيح هو الذى ينظم هذا الأداء . انه بمثابة شحن بطارية بطاقة كونية لا حد لها .

وعلى الانسان ان يتدرج فى اداء هذه التمرينات منمرتين أو ثلاثة فقط الى ١٠ و١٥، و٢٥ مرة أو أكثر اذا اراد . على أن ٢٥ مرة عدد مناسب جدا ويتطلب نحو ١٥ دقيقة . فهل ياترى فترة ١٥ دقيقة كل يوم فى الصباح لشحن الجسم بطاقة كونية تحرك وتجعل كل شىء متالقا ، فترة طـويلة لا تستحق منا أن تكرسها لبلوغ هذه الطاقة ؟

* * *

الشمس مصدر جميع الطاقات ، وبدونها تكون الحياة مستحيلة . وقد ظل شعب الهند آلاف السنين يحاول اجراء التجارب لتطوير علم الافادة من هذا المصدر العظيم للطاقة الكونية واستغلاله الى ابعد حد . وقد اطلقوا على هذا العلم اسم « يوجا » . ويقال ان « راما » بطل القصص البطولية الشهيرة فى « الرامايانا » وهى احد الكتب المقدسة عند الهنود عندما واجه « رافانا » ملك الشر فى ميدان القتال كان قد تلقى هذا العلم العظيم على يد الحكيم « فيشوا مترا »

(أى صديق العالم) . وهكذا استطاع أن يصمد أمام قسوة المعركة ضد عدو يفوقه عددا وعدة . فكانت المانترات التى علمها له « فيشوا مترا » والفنــــون التى لقنهــا له هى « السوريا ناماسكار » ـ فهى التى منحته طاقات جبارة مكنته من دحر خصمه .

وقد ظل الناس فى الهند يمارسون هذه التمرينات ، وهى نوع من أنواع اليوجا ، منذ الأزمنة الغابرة ، ولا يزال يؤديها اليوم كل من يرجو تحسين صحته ، أو يرجو أن يكون عقله أكثر توازنا ، أو يريد التغلب على الكسل والخمــول والتعب . لذلك فان عددا وفيرا من الناس فى الهند ما زالوا يؤدون هذه التمرينات فى الوقت الحاضر .

والاسم الأصلى لهــذه التمرينات باللغة السانسكريتية ـ « ساستانجا سوريا ناماســكار » ـ معنــاه « السجود للشمس بثمانية مواضع من الجسم » . واختصارا لهــذا الإسم أصبح يعرف « بالسوريا ناماسكار » .

الفصل الثالث

الفائدة بالنسبة للمرأة

نحن نوصي — بكل ما نملك من قوة — النساء كافة ، صغيرات وكبيرات ، عذارى وأمهات (حتى الحوامل والمرضعات) بممارسة تمرينات « السوريا ناماسكار » . غير أن هناك بعض ارشادات مستمدة من التجربة العملية نوردها فيما يلي لما لها من اهمية بالنسبة للنساء بنوع خاص :

يجب التوقف تماما عن أداء تمارين «السوريا ناماسكار» أثناء فترة الدورة الشهرية ، منذ اللحظة التي يبدأ فيها نزول الطمث حتى اللحظة التي يتوقف فيها . والفترة العادية هنا تتراوح بين اربعة وستة أيام . وعندما تنتهي هذه الفترة ينبغي استئناف تمرينات « السوريا ناماسكار » مرة أخرى دون أي تأخير .

وتستطيع الأم الحامل ان تواصل تمريناتها كالمعتاد حتى تتم شهرها الرابع . ثم من الشهر الخامس وحتى آخرالشهر السابع عليها أن تكيف تمريناتها حسب حالتها الصحية . أما اذا كانت في شك من امرها فيجب عليها ان تبادر الى استشارة طبيبها . ومن بداية الشهر الثامن حتى الوضع ،

عليها الاكتفاء بالتنفس العميق وترديد مقاطع « المانترات » التى سيرد شرحها تفصيلا فيما بعد .

وحتى عند التوقف عن أداء تمرينات «السوريا ناماسكار» يجب على المرأة الحامل الا تقعد أو تركن الى الكسل ، بل عليها أن تقوم بأداء بعض الأعمال الخفيفة غير المرهقة ، مثل الأعمال المنزلية والمشى وفلاحة البساتين حتى يحين الوضع.

واستئناف التمرينات بعد الوضع يجب أن يتم بناء على مشورة الطبيب . فبعض النساء يستطعن العودة الى اداء تمرينات « السوريا ناماسكار » بعد شهر واحد من تاريخ الوضع وهن فى أمان تام ، بل ويستفدن من ذلك كل الفائدة، على حين قد يكون من الأفضل لغيرهن أن يستمر انقطاعهن عن التمرينات لعدة شهور . وفى كلتا الحالتين ينبغى أن يكون استئناف التمرينات تدريجيا ، وأن يراعى تجنب كل اشكال الاجهاد أو الارهاق .

وفى كافة المناسبات التى تنقطع فيها الفتاة او السيدة عن اداء التمرينات ، أو تحرم منها بسبب العلة او المرض ، ستجد عونا كبيرا لها فى ترديد مقاطع « المانترات » ، وهى تركز تفكيرها بأقصى ما تستطيع من تركيز على أية أمنية تريد تحقيقها .

وفيما عدا هذه الظروف الخاصة التى قدمناها ، فان على جميع النساء أن يتبعن بدقة نفس القواعد التى تحكم الرجال عند أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » .

والى أولئك الذين يتصورون ان النساء لسن فى حاجة

الى اداء كثير من التمرينات مثل الرجال نسوق قول الشاعر الهندى وهو يصف « المراة الام » بأنها « منجم الابطال ، وعظماء الرجال » وليذكروا أنه لا ينتظر من المراة الضعيفة العليلة أن تحمل وتلد اطفالا أصحاء أقوياء تمتد أمامهم الحياة فسيحة طويلة .

فهل الجيل الحالى من فتياتنا ونسائنا الشابات نماذج للكمال الجسمانى ؟

اليس صحيحا أنهن فى أكثر الحالات ينحدرن من آباء وأمهات لم يعرفوا فى حياتهم متعة الصحة العادية الا نادرا ؟

اليس صحيحا كذلك ان كثيرا من الفتيات يعزفن عن الزواج هربا من ضريبة الامومة ؟

أليس صحيحا أن الفزع من الأمومة منتشر بشكل عام فى اذهان الزوجات الشابات فى جميع أنحاء العالم ؟

ثم اليس صحيحا كذلك ان نسبة وفيات الأطفال بين سكان مدننا مرتفعة الى حد رهيب ؟

ثم اليس صحيحا ان قليلا جداً من الامهات الصغيرات من اللائى يستطعن ارضاع اطفالهن وان الأغلبية العظمى

يعتمدن أساسا على « الاغذية » الصناعية التى تنتشر اعلاناتها فى كل مكان لان الام غالبا ما تصبح اما وهى أبعد ما تكون صلاحية لهذه المهمة ؟

فى رواية « الملعقة الفضية » ، يصف لنا المؤلف جون جالزورذى زوجة شابة عصرية فيقول : « انها مسطحة من

الأمام ومن الخلف كأنما هى لوح من الخشب » ، وهو وصف ما زال ينطبق الآن على الغالبية العظمى من الشابات الصغيرات من أول الصين الى اقصى بيرو ...

والعلاج الوحيد لهذا الوضع المؤسف هو أن نأخذ فتياتنا ونساءنا ببرنامج علمى مدروس للتربية البدنية . وليس هناك شك بالمرة فى أن الفتيات والنساء يستفدن كثيرا من تأدية تمرينات « السوريا ناماسكار » ، وهناك حالات معروفة بالفعل لأمهات فى سن الخمسين ما ان مارسن التمرينات لفترة قصيرة حتى عاد اليهن شبابهن أو كاد ...

اننا ننصح من يتيسر لهن الحصول على عشرات الكتب والمجلات التى صدرت اخيرا فى الهند واوربا وامريكا والتى تتناول الرياضة والتربية البدنية وعلوم تحسين النسل ــ أن يتصفحن هذه المؤلفات على الأقل ، فان كل من يدرس هذه الأمور بعناية يعلم تمام العلم أن التدريبات البدنية الموصوفة للرجال لها نفس الفائدة بالنسبة للنساء ، باستثناء بعض الفوارق الكيفية الطفيفة بطبيعة الحال .

وان هناك أعدادا غفيرة من الفتيات والنساء ، ونحن على ذلك شهود ، قد افدن كثيرا من تمرينات «السوريا ناماسكار» سواء فيما يتصل بكمال الجسم أو كمال العقل او المظهر العام .

وقد يكون من المفيد أن تعرف يا سيدتى ماذا فعلت تمارين « السوريا ناماسكار » للأميرة « راني صاحب » شخصيا .

لقد كانت الأميرة ــ قبل أن تبدأ فى ممارسة تمرينات

« السوريا ناماسكار » منذ احد عشرة عاما ـ تشكو باستمرار من أوجاع الظهر كلما اشتغلت فى عمل ما مدة ساعة أو بعض الساعة وهى جالسة . اما الآن ، فمع انها تدرس وتعمل وتبذل مجهودا أكبر من ذى قبل وهى فى نفس الوضع فلم تعد تشعر بأى ألم ، واختفت أوجاع الظهر الى الأبد .

وكانت الأميرة تعانى بين الحين والحين من الامساك وعسر الهضم ، فاختفت هاتان العلتان كذلك ، واختفت معهما الأوجاع التى كانت تشكو منها عادة فى منطقة ما فوق الخصر . كذلك تخلصت الأميرة ـ منذ بدات تمارس هذه التمرينات ـ من اضطرابات الدورة الشهرية التى كانت تعتريها كثيرا .

وبالمثل اصبحت فترة الضعف التى تعقب الولادة اقصر من ذى قبل ، ولم تعد الأميرة تشعر تقريبا بآلام الوضع ، بينما اصبح اطفالها يخرجون الى الحياة اقوى واوفر صحة . بل ان الأميرة رانى صاحب تبدو اليوم أكثر شبابا ونضرة مع أنها أم لثمانية أطفال .

ولكن ، لعل حالة السيدة « سوبها جيافاتى سيتاباى تيرلوسكار » ـ وهى زوجة المعلم الخاص للأميرة رانى صاحب ـ أكثر اقناعا ، علما بانها الآن فى الواحدة والستين من عمرها وأم لعشرة أبناء .

فلم تكد تمضى ستة شهور على ممارستها تمرينات « السوريا ناماسكار » بانتظام حتى تلاشت معظم الكميات الوفيرة من الدهن والشحم التى عانت منها سنوات وسنوات،

واختفت معها كافة أوجاع الظهر وآلام الروماتيزم ، وبدأ جهازها الهضمى يعمل بشكل أفضل ، بينما توقف سقوط الشعر وعاد الى طلعتها بهاؤها السابق ، واصبحت بشرتها اكثر صفاء : حتى اظافرها أخذت لونا ورديا ، واختفت من عرقها رائحته غير الزكية وهى آفة محرجة كانت تعانى منها كثيرا . كذلك أصبحت عضلات ذراعيها وساقيها وصدرها أكثر قوة ومرونة ، واتسع محيط صدرها بوصتين ، كما نقص محيط البطن بوصتين كذلك .

والواقع أن تمرينات « السوريا ناماسكار » لها أهميـة خاصة بالنسبة للنساء ، فهن أكثر اعتمادا من الرجال على ما لهن من جاذبية وجمال . وهن ولاشك يكسـبن كثيرا من التورد والتفتح والنضرة بفضل الاتساق والانسجام الكامل الذى تضفيه هذه التمرينات على تكوينهن الجسمانى .



تجنب الشيخوخة

انها لمأساة حقا ان يشيخ الانسان أو يموت قبل الأوان ، الشباب مرغوب ، بل وضرورى ، فى كل زمان ومكان . ومن الحكمة ان يقال « خير للمرء أن يودع الحياة من أن يعلوه الصدأ وهو حى » . وقد لا يستطيع الشيخ العجوز أو المرأة الطاعنة فى السن رغم ممارسة التمرينات أن يصبح — أو تصبح — تماما فى نضارة ورشاقة الفتيان والعذارى . كما لا نظن احدا يتصور انه يمكن لجسد فى الخامسة والسبعين أن يحمل فوق كتفيه وجها لفتى فى الخامسة والعشرين . ولكن الذى لا نزاع فيه أن النتيجة المباشرة للتوقف عن كل نشاط جسمانى هى التعفن والانحلال السريع .

ونحن نسوق فى السطور التالية ما يعتبره العالم كله شروطا لا غنى عنها — الى جوانب شروط أخرى — لكى تظل الاجسام المتقدمة فى العمر فتية .

١ — عمود فقرى قوى ومعتدل ومرن :

فالعمود الفقرى المعتدل يجعلك منتصب القامة . والجهاز العصبى المركزى يتكون من المخ والنخاع الشوكى

والأعصاب المتشعبة المنتشرة فى جميع انحاء الجسم . والعمود الفقرى أصدق ممثل لحياة صاحبه . اذا اعتل جاء الموت أثر علته ، واذا لم يكن فى حالة صحية طيبة كان الجسم كله فى حالة غير طبيعية . كذلك اذا كان الجهاز العصبى لا يعمل كما ينبغى ، فان كافة العمليات اللاارادية للقلب والمعدة والكبد والكليتين والغدد لن تعمل كما ينبغى أيضا .

٢ – ظهر قوى :

فقوة المرء تقاس بقوة ظهره . وحيث أننا نشاهد معظم المتقدمين فى العمر وقد انحنت ظهورهم ، فقد اصبح من المعتقد بشكل عام أن انحناء الظهر وتقوس الكتفين امران لا مفر منهما عند تقدم العمر . غير أن هذا ليس صحيحا . فمع العناية والتمرين المنتظم يستطيع جميع الرجال والنساء – ما داموا ولدوا غير مشوهين – أن يعيشوا طيلة العمر بقامة مشدودة معتدلة كأنهم جنود فى موكب الحياة حتى النفس الأخير .

٣ – معدة قوية :

فينبغى للمرء بعد سن الخامسة والخمسين أو الستين أن يكتفى فى اليوم بوجبة واحدة أو وجبتين على الأكثر . ذلك أن الافراط فى الأكل أو الخطأ فيه أو تعاطى المنبهات والعقاقير يؤدى الى تراكم الغذاء غير المهضوم فى القولون . وهذا من أسباب الامساك الذى يعتبر مصدرا خبيثا لمجموعة من مختلف الأمراض .

٤ – نظافة القولون :

فمعظم الناس يعتقدون أن امعاءهم ما دامت تتحرك

فمعنى ذلك أنهم مبرعون من الامساك . ولكن السؤال هنا ، كيف تتحرك الأمعاء ؟ لذلك يجب أن تفحص القولون وتتأكد باستمرار من خلوه من التلبكات وآثار التخمة .

٥ ـ مرونة المفاصل :

فاغلب المتقدمين فى العمر يعانون من تصلب المفاصل او اصابتها بالروماتيزم او النقرس بسبب الافراط فى الأكل او الخطأ فيه . كذلك ينبغى أن تعلم أن أى مفصل فى أى جهاز ميكانيكى سواء كان هذا الجهاز من الخشب أو الصلب او اللحم لابد ان يصاب بالتصلب ـ اى يعمل بصعوبة او لا يعمل على الاطلاق ـ اذا طال اهماله .

٦ ـ تجنب السمنة المفرطة :

فمن المقطوع به ان السمنة المفرطة تساعد على قصر العمر . فاذا كنت تريد أن تعيش طويلا وأن تكون نشيطا فاحرص على ان يكون محيط بطنك اقل من محيط صدرك .

٧ ـ جلد نشيط :

فاغلب الناس لا يدركون أن الجلد هو أكبر جهاز للافراز وتتوقف سلامة المرء الى حد كبير على حسن قيامه بوظيفته . ولذلك فنحن لا نرى فى بلادنا أو فى غير بلادنا سببا حقيقيا يحتم علينا ان نحمل أنفسنا اثقالا من الملابس لا لزوم لها . والواقع أن الملابس مسئولة عن أكثر من عشرة أو خمسة عشر فى المائة من الأمراض ـ وهذا التقدير مع التحفظ ـ علاوة على النسبة الكبيرة التى تستهلكها من نفقات المعيشة . كما أن تعريض الجسم يوميا للشمس والهواء النقى يجعل الحياة أكثر شبابا ونشاطا .

٨ ــ روح الشباب :

ان القول المأثور « عمر المرء يقاس باحساسه » يصدق اكثر ما يصدق على المتقدمين فى العمر - ذلك انه ما ان يفقد المرء أيمانه بشباب روحه ويبدأ فى ممارسة احاسيس الطاعنين فى السن حتى يصبح عجوزا بالفعل . ان الايمان هو القاعدة التى تحكم الانسان .

واكثر الناس ما ان يتقاعدوا من الخدمة أو العمل المعتاد حتى يتملكهم الاحساس بانهم قد بلغوا من السن عتيا ولم يعد امامهم ما يفعلونه الا ان يقضوا بقية العمر فى كسل وبلادة تحت تأثير فكرة لا اساس لها ، مؤداها أن أى جهد يبذلونه سيقصر من عمرهم ، ناسين ان الصدأ وليس البلى هو الذى يسبب انحطاط القوى والموت قبل الأوان .

وروح الشباب تتوقف على نشاط الجسم والذهن معا . كما أن نشاط الجسم ونشاط الذهن يتوقف كل منهما على الآخر . ولذلك يجب ان تمارس الاحساس بانك ستظل دائما أبدا شابا نشيطا فتعيش دائما أبدا شابا نشيطا .

اذن فالنشاط الذهنى ضرورة للوصول الى خير حالات الصحة ، وبالذات بالنسبة للمتقدمين فى العمر . ويلاحظ ان الاخصائيين والمشتغلين بالأعمال الذهنيــة مثل العلماء والفلاسفة ورجال الدين الذين لا يرهقــون انفسهم فوق الطاقة .. يعمــرون أكثر من المشتغلين بالأعمال اليــدوية والذين يتطلب عملهم بذل جهد جسمانى عنيف .

فاذا اردت ان يعمــل جسمك وعقلك معا كما ينبغى ، وجب ان يكون لكل منهما عمل يعمله ، وتدريب يؤديه .

ان من الطبيعى ان يكون الانسان راغبا دائما فى طول العمر والاحتفاظ بروح الشباب . ولكن اكثر الناس بدلا من ان يصلوا الى ذلك عن طريق العمل بالقوانين الطبيعية الحكيمة يضيعون وقتهم ومالهم وطاقتهم فى البحث عبثا عن ترياق يشفى من كل داء ، دون أن يدركوا ان هذا الترياق المنشود لا مكان له الا فى داخل أجسامهم ، ودون ان يعلموا أن هذا الاندفاع المجنون فى استعمال أنواع لا حصر لها من وسائل العلاج والأدوية والعقاقير بهدف اطالة العمر لن يؤدى فى النهاية الا الى تقصيره .

ان هناك أنواعا مختلفة من المتقدمين فى العمر .

فثمة قوم تقدمت بهم السن بعد حياة بسيطة حافلة مثمرة . وهؤلاء نقترح عليهم أن يأخذوا انفسهم ببرنامج معتدل من تمارين « السوريا ناماسكار » كى يتاح لحياتهم المثمرة النشيطة أن تطول أكثر وأكثر .

وفئة اخرى فرضت عليهم الشيخوخة فرضا نتيجة اضطرارهم الى العيش فى المدن المزدحمة أو بسبب المرض أو الثكل أو غير ذلك من كوارث الحياة . وهؤلاء يجنون من تمرينات « السوريا ناماسكار » فائدة مزدوجة لا تقتصر على أجسامهم وحدها وانما تمتد الى أرواحهم كذلك .

ثم فئة شاخوا قبل الأوان ، هم أولئك الذين افرطوا ما شاء لهم الافراط فى صحتهم وشبابهم حتى اذا ما دمروا كيانهم تماما اسلموا انفسهم الى الأطباء عبثا . وحتى هؤلاء نستطيع ان نعدهم باصلاح حالهم اذا أقبلوا فى طاعة الأطفال وايمانهم على أداء تمارين « السوريا ناماسكار » .

لقد قيل أن المرء يشرع فى الموت منذ اللحظة التى يولد فيها . غير أن هذه النهاية المحتومة يمكن أن تؤجل زمنا طويلا وطويلا جدا ، لو أننا استطعنا أن نخلص أنفسنا من آثار العفن والصدأ باتباع التمرينات البدنية المناسبة . فلو تمكنا من ذلك لكان من اليسير ـ اذا تفادينا الحوادث ـ ان نعمر سنوات طويلة بعد المائة .

فى المدارس

كان من حسن الحظ أننا وفقنا الى اقناع جماهير الشعب فى « أونده » بفوائد التربية البدنية بشكل عام ، و « السوريا ناماسكار » بنوع خاص ، فأقبلوا عليها بحماس شديد وصل الى حد المطالبة بسن قانون يجعل تمرينات « السوريا ناماسكار » اجبارية فى جميع مدارس البلاد .

وأعز ما نتمناه اليوم ان يعمل طلابنا على امتداد فوائد هذه التمرينات لا الى عائلاتهم فحسب ، بل الى كل من يحيطون بهم كذلك .

فلو تحققت أحلامنا للمسنا فى غضون فترة وجيزة تقدما عظيما فى مستوى صحة المترددين على المدارس والكليات ومستوى قوتهم وروحهم .

غير اننا لن نقنع بتحسن صحة أولادنا وحدهم ، فالمجتمع يتطلب أن تتحسن صحة بناتنا ــ امهات الجيل القادم ــ كذلك ، بل حتى قبل العناية بصحة الأولاد .

ولعل من أهم مزايا تمرينات « السوريا ناماسكار » أنها تصلح أيضا للأداء الجماعى . اذ من الممكن أن يؤدى مئات الطلاب والطالبات هذه التمرينات تحت الاشراف المناسب ،

فنحقق بذلك كسبا مزدوجا ، سواء من حيث النتيجة او من حيث توفير الوقت . وهكذا يمكن تجميع الطلبة أو الطالبات فى جماعات مقسمة حسب السن أو الطول او القدرة .

وبحكم خبرتنا بالتمرينات الجماعية التى ظلت تؤدى فى كافة المدارس الابتدائية والمتوسطة والعليا بولاية « اونده » بانتظام طوال الاثنتى عشرة عاما الأخيرة نستطيع ان نؤكد ان تمرينات « السوريا ناماسكار » هى التمرينات المثاليةبالنسبة للجماعات الكبيرة العدد .

ولا نظـن اننا بحاجة الى التنويه بان أداء تمـرينات « السـوريا ناماسكار » يوميا لا يتنافى بالمرة مع اية لعبةأخرى او أى نشاط آخر لشغل وقت الفراغ ، بل على العكس من ذلك فانه يضيف كثيرا الى متعة وقت الفراغ .

اننا لا نعارض الألعاب الخارجية سـواء كانت لعبا أو رياضة أو جمبازا . بل الحق اننا ابعد ما نكون عن ذلك . غير أن المسالة الأساسية التى ينبغى ان نشدد عليها هى ضرورة الجمع بين اللعبة أو الرياضة التى نلعبها أيا كانت وبين نوع من التمرينات البدنية التى ينبغى ان تؤدى يوميا فى جميع الظـروف والأحـوال ، مثل تمرينات « السـوريا ناماسكار » التى يمكن ان تؤدى على انفراد أو ضمن جماعات طوال العام بلا انقطاع ـ وذلك كى يتوفر للمرء دعامة حقيقية وثابتة لصحته وقوته ، فضلا عن أن هذه التمرينات تجعل صاحبها أقدر على الاشتراك فى اية رياضة أو لعبة تتطلب القوة واللياقة .

ان اداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا وبانتظام

يعتبر بمثابة قاعدة لكافة الوان النشاط الجسماني الاخرى ، لانه يهيىء للمرء قدرا طيبا من القدرة على التحكم فى الجسم والعقل ، كما يمنحه القدرة على الاستفادة من قوته على احسن وجه فى مختلف الالعاب الرياضية ولاسيما تلك التى تتطلب جهدا شاقا ـ وهو فى نفس الوقت لا ينطوى على اية نتائج ضارة . اضف الى ذلك أن هذه التمرينات تقلل كثيرا من الأخطار الناجمة عن الجهد العنيف وخصوصا الأخطار التى تتهدد القلب .

ثم ان تمرينات « السوريا ناماسكار » تهيىء للأطفال مستوى من الصحة الشاملة يمكنهم من اظهار خير ماعندهم لا فى مجال الألعاب وحدها بل وفى ما يتصل بحياتهم اليومية كذلك .

وفى السطور التالية نقدم تجربتين لاثنين من رجال التعليم تأييدا لهذا القول .

تجربة مستر شانكار هارى جافاديكار
ناظر المدرسة المراتية ـ بمدينة اندابور ـ مقاطعة بونا

عندما بلغت التاسعة والعشرين من عمرى بدات آلام المعدة تهاجمنى يوميا فى حوالى الساعة الثانية بعد الظهر . ويوما بعد يوم اخذ الألم يتزايد حتى كنت ـ رغم انواع العلاج التى كنت اتلقاها من اطباء اندابور ـ احس وكأن عشرات العقارب تلدغ معدتى .

ثم ذهبت الى بونا حيث اسلمت نفسى للعلاج لدى احد

الأطباء الاخصائيين مدة عشرة أيام . وشعرت فعلا ببعض التحسن وان كان الألم ظل موجودا .

ثم عدت الى اندابور حيث واظبت على تناول الدواء واتباع الرجيم الذى أوصى به الطبيب الاخصائى فى بونا ، ولكن دون جدوى ، وبدأ الاعتقاد يراودنى بأن هذا المرض سيظل ملازما لى يسيطر على تفكيرى ، ويعتصر كيانى ويهدد قواى ، فينخلع لذلك قلبى . وظل الحال كذلك حتى حدث ذات يوم أن وقع بين يدى كتاب عن تمـرينات « السوريا ناماسكار » الفه أمير « أونده » .. وعندما تصفحت الكتاب بامعان ، اقتنعت بأن أجرب تمارين « الناماسكار » لعلى أجد فيها شفاء من علتى .

وبالفعل بدأت المحاولة ، واذا بى فى ظرف أسبوع واحد أستطيع أداء خمسين تمرينا فى اليوم ، وكان الفضـــل فى ذلك راجعا الى انى كنت مارس من قبل بعض ألعاب الجمباز .

وعندما احسست بالألم يخف فى هذه الفترة القصيرة بفضل تمرينات « السوريا ناماسكار » شجعنى ذلك على المواظبة عليها . وشيئا فشيئا اخذت ازيد عدد التمرينات حتى اذا وصلت الى مائتين كان الالم قد اختفى تماما وعادت الى صحتى كاملة . وكنت سـعيدا جدا لأن تمـــرينات « السوريا ناماسكار » قد استطاعت أن تحقق ما عجزت عنه كافة انواع العلاج ســـواء بالأدوية أو بأنواع التمرينات الأخرى. ومنذ تلك اللحظة اصبحت نصيرا متحمسا لتمرينات « السوريا ناماسكار » .

والواقع ان اقناعى بهذه الطريقة العملية وبمدى الفوائد

العلاجية والوقائية لتمرينات « السوريا ناماسكار » جعلنى ارغب فى أن اتيح الاستفادة من مزاياها العجيبة لجميع الطلاب والمدرسين الذين يعملون معى .

فدعوت الى اجتماع هام شهده المدرسون والطلاب وجمع غفير من أهل المدينة ، والقيت فى الحاضرين محاضرة شرحت فيها الحاجة الى تمرينات « السوريا ناماسكار » واهميتها لاحتفاظ المرء بعافيته وصحته ولياقته . وكانت محاضرة مثمرة . فقد وافق المدرسون والطلاب بالاجماع على أداء تمرينات « السوريا ناماسكار » يوميا اثناء اليوم المدرسى ، وبلغ من حماس الأهالى ان بدأوا من فورهم يتبرعون لجمع المبلغ اللازم لبناء قاعة فسيحة ملائمة لأداء هذه التمرينات .

وسرنا جميعا ان أقيمت القاعة بسرعة . واليوم يؤدى التمرينات اليومية فى هذه القاعة نحو ١٥٠ تلميذا تحت اشرافى .

ثم خطرت لى فكرة أخرى . فقد أردت ان أعرف بالتجربة ما اذا كانت تمرينات « الجور » و « البايثاك » — وهى من تمرينات الجمباز الهندية — يمكن أن تؤدى الى نفس النتيجة اذا مارسها المرء يوميا وطبقا لبرنامج موضوع . فكونت لهذا الغرض مجموعتين — واحدة لأداء « السوريا ناماسكار » ، والأخرى لأداء « الجور » و« البايثاك » وجعلت فى كل مجموعة ٢٥ تلميذا على أن يكون الجميع متقاربين فى العمر والقوة والبنية والظروف . وقبل أن تبدأ المجموعتان — كل بالتمرينات المخصصة لها — سجلنا مقاييس الأولاد وأوزانهم فى سجل خاص اعددناه لهذا الغرض . وبعد سنة

كاملة من اداء التمرينات بانتظام تحت اشرافى شخصيا ثبت بما لا يقبل الشك أن تمرينات « السوريا ناماسكار » تتفوق كثيرا على تمرينات « الجور » و « البايشاك » .

تجربة مستر ج . ك . جوكهال

استاذ الآداب والمشرف العام بالمدرسة الانجليزية الجديدة بمدينة هابولى ـ مقاطعة هارواد

عندما قررت أن أجرب تمرينات « السوريا ناماسكار » توجهت من هابولى الى « اونده » حيث أسلمت نفسى الى احد خبراء « السوريا ناماسكار » والمتحمسين لها فى نفس الوقت . وتلقيت الدرس الأول وأنا فى الرابعة والثلاثين . واستغرقت أربعة أو خمسة أيام فى تعلم الحركات . ولم استطع فى البداية ان أؤدى اكثر من ستة تمرينات فى اليوم بسبب عدم مرونة جسمى والاجهاد الشديد الذى كان يعترى عضـــلاتى حتى مع العـــدد القليل الذى كنت أؤديه من التمرينات .ثم شـيئا فشيئا أصبح اداء التمرينـات أكثر سهولة ويسرا . ولم تمض بضعة أيام حتى كنت قد وصلت الى اثنى عشر تمرينا اديتها طبقا للقواعد تقريبا . واستطعت بعد ذلك أن ازيد هذا العدد بمعدل ستة تمارين كل نصف اسبوع أو نحو ذلك . ولدهشتى الكبرى ، وجدت نفسى بعد ١٧ يوما فقط أؤدى ٥٠ تمرينا دون أن تنقطع انفاسى أو احس بالارهاق . ويقينى أن الفضل فى ذلك يعود الى مقاطع المانترات والترنيمات التى قسمت ايقاعاتها بحيث تجعـل فترة الراحة المخصصة لترديدها تطول كلما زاد عدد التمارين التى تؤديها . ذلك انه اذا فرضنا أن الزمن المخصص لترديد مقاطع المانترات هو وحدة للاثنى عشر تمريناً الأولى ، فانه

يصبح وحـدتين للستة تمارين التالية ثم أربع وحـدات للتمارين الثلاثة التى تليها ثم اثنى عشر وحدة للثلاثةالتالية. مما يجعلك تشعر بالانتعاش الكامل عندما تنتهى من أداء أول دورة من ٢٤ أو ٢٥ تمـريناً من تمرينات « السـوريا ناماسكار » .

وانى لاستطيع أن أؤكد لكل من يفكر فى ممارسة تمارين « السوريا ناماسكار » أنها سهلة التعلم ، ومأمونة العاقبـة لأنها لا تسبب اى اجهاد أو ضرر لأى جزء من أجزاء الجسم أو أجهـزته . وقد يكون فى أداء الحركة حسب القـواعد الموضوعة بدقة شىء من الاجهاد فى البداية . غير أنه ليس من المفروض فى المبتدىء أن يقفز مرة واحدة ، وانما الأفضل له أن يسير نحو الكمال بالتدريج . والواقع ان بعض الأوضاع صعبة فعلا بحيث لا يمكن اداؤها كما ينبغى الا بعد شـهور من المران المتواصل .

ورغم انى لم اتمرن حتى الآن الا بقدر قليل فقد بدات احسن بالفعـل أثر هذه التمرينات وما تحدثه من تغيير . فكميات الشحم المتراكمة فوق المعـدة قد بدأت تختفى ، وصدرى يبـدو الآن اكثر أتساعا ، ومرض الامسـاك الذى لازمنى طـويلا حتى كان يصبح عادة قد بدأ يذهب عنى ، واشعر الآن انى أصبحت اكثر خفة ونشاطا .

تجـربتـنا الذاتـية

كنا فى الصغر ندرس المصـارعة تحت اشراف « امام الدين » ، وهو مصـارع محترف من البنجاب له شـهرة واسعة ، كما كنا نتدرب أيضا على تمرينات الجور والبايثاك والكلابز الهنـدى . الا اننـا ، جريا على القواعد المألوفة للمدرسة القديمة فى المصارعة ، كنا نتناول كميات لا لزوم لها من الأطعمة الدسـمة ، فنضيف بذلك الى اجسـامنا كميات اضافية من الشحم .

وفى عام ١٨٩٧ قرانا عن « ساندوز » ـ وهو الأستاذ المشهور للتربية الرياضية ، فبادرنا الى شراء جميع أجهزته وكتبه وثابرنا على المران والتـدريب حسب تعـاليمه عشر سنوات كاملة ، اكتشفنا فى نهايتهـا أن مقاسات الصـدر ما زالت كما هى ، وان كان هناك تغير ملحوظ فى مقاسات البطن والوسط .

ثم بدأنا نمـارس تمرينـات « السـوريا ناماسكار » مصحوبة بمقاطع المانترات والترنيمات الفيدية منذ ١٩٠٨ ، متأثرين بتعـاليم صـديقنا المبجل شيرمانت سـير جانجا داهاراو ، رئيس ولاية ميراج . وكانت النتيجة خفة ملحوظة فى الجسـم ونشاطا فى الذهن واحسـاسا عاما بالشـباب لا يستطيع أن يفهمه الا من جربه .

غير ان أعظم كسب جنيناه من هذه التمرينات هو أننا طوال السنوات الصعبة الماضية لم نتعرض يوما للحمى أو ارتفاع درجة الحرارة أو غير ذلك من الأمراض . ولم نشك حتى من نزلات البرد أو السعال التى تبدو وكأنها لا مفر منها حتى فى نظر رجال الطب . على أن أقوى دليل على مدى ما توفره تمارين « السوريا ناماسكار » للجسم من مناعة وقدرة على المقاومة أننا رغم تطعيمنا ضد الطاعون أربع مرات على الأقل لم نشعر أبدا بالارتفاع المعهود فى درجة حرارة الجسم فى مثل هذه الحالة ، ولم نحس بأى نوع من الألم فى العضل يمنعنا من أداء تمريناته اليومية .

واننا لعلى ثقة من ان تجربتنا ودراستنا الطويلة الدقيقة تسمح لنا بأن نقرر على مستوى من المسئولية انه من بين كافة مناهج التربية البدنية لا يوجد ما يضارع تمرينات « السوريا ناماسكار » فى القدرة على تحسين الصحة البدنية والعقلية ومنح المرء اتزانا وهدوءا عقليا لا يتأثر حتى فى أصعب الظروف .

وقد يكون من المناسب فى هذه الحالة أن نورد البرنامج اليومى الذى نسير عليه بكل قوة وبهمة الشباب ، رغم أننا قد بلغنا العمر الذى يستكين فيه معظم الناس الى نوع من الخمول العقلى والجسمانى .

فنحن نستيقظ يوميا فى الساعة ٣٫٣٠ صباحا وقد استولى علينا شعور الاقبال على العمل الذى ينتظرنا . وحتى الساعة ٦٫١٥ نمضى الوقت فى الاستحمام والتمارين الرياضية وأداء فروض الصباح الدينية . وتتضمن التمرينات ساعة كاملة من السوريا ناماسكار ، والصعود فى خطوة سريعة الى قمة تل يبلغ ارتفاعه نحو ستمائة قدم .

وبعد ذلك يجرى برنامجنا اليومى على هذا النحو فى أغلب الحالات :

من حوالى ١٥ر٦ الى ٣٠ر٧ الافطـار بصـحبة الاميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٣٠ر٧ الى ٣٠ر٩ النظر فى شئون الدولة .
من حوالى ٣٠ر٩ الى ٣٠ر١٠ رسـم وتصـوير ، مع الاستماع فى نفس الوقت الى قراءة صحف الصباح .
من حوالى ٣٠ر١٠ الى ٣٠ر١١ الغداء .
من حوالى ٣٠ر١١ الى ٣٠ر١٢ قراءة .
من حوالى ٣٠ر١٢ الى ٣٠ر١ قيلولة .
من حوالى ٣٠ر١ الى ٣ أعمال أدبية .

من حوالى ٣ الى ٦ أعمال رسمية ــ الرسائل والتصرف فى الالتماسات ــ فحص العمـل الروتينى للسكرتيرين ــ الاشراف على بعض أعمال النحت والبناء وما الى ذلك .

من حوالى ٦ الى ٣٠ر٦ صلاة المساء .
من حوالى ٣٠ر٦ الى ٣٠ر٧ العشاء .
من حـوالى ٣٠ر٧ الى ٣٠ر٨ قـراءة للأميرة « رانى صاحب » والأطفال .

من حوالى ٣٠ر٨ الى ٣٠ر٣ نوم عميق يأتى سريعا فى ظرف خمس دقائق من الاستلقاء على الفراش ولا تتخلله أحلام .

وفيما يلى نظامنا الغذائى الذى طبقناه طيلة سـنوات كثيرة والذى اهتدينا اليه بعد عديد من التجارب المضنية :

الفطور :

قدحان من لبن البقر الدافىء الطازج الخارج لتوه من ضرع البقرة ــ مع ضرورة التأكد من سلامة الحيوان من الأمراض والا وجب غليه أولا ــ قليل من القشدة الممزوجة بالعسل .

الغداء :

ثمان أوقيات من الأرز المغلى الأسمر الكامل (أى الأرز غير المضروب أو المصقول والذى لم ينزع منه سوى قشرته فقط) ــ من أوقيتين الى أربعة من الخبز الكامل ــ قليل من البقول ــ صنف أو اثنين من الخضر المطبوخة أو الطازجة بدون توابل ــ قليل من اللبن أو منتجاته مثل اللبن الزبادى والزبد وشرش اللبن ــ بعض الفاكهة والمكسرات .

العشاء :

مثل الغداء ولكن بكميات أقل كثيرا .

أما المأكولات المحمرة فنحن نوصى أصدقاءنا جميعا بتجنبها .

ونحن نشرب من مياه الينابيع العذبة الباردة بعد تعطيرها ببعض الزهور الزكية مثل الورد أو الياسمين . غير اننا لا نتناول الماء اثناء الاكل أبدا ، وانما دائما بعد ساعة على الأقل من تناول الطعام ، وفى أى وقت نحس فيه بالعطش فيما بين الوجبتين .

وبعض الناس يعتقدون عن جهل ان تناول أية كمية كافية من سوائل أخرى غير الماء يمكن ان يكون فيه غناء

عنه . ولكنه أعتقاد باطل . ويهمنا هنا ان نؤكد انه لا بديل بالمرة للماء القراح من وجهة النظر الصحية .

ونحن لا ناكل شيئا بين الوجبات حتى ولو كان فاكهة ، ونحرم على انفسنا تماما كافة انواع المنبهات والمخدرات على حد سواء ، مثل الشاى والقهوة والكاكاو والدخان وما آلى ذلك .

كما اننا ـ بالاضافة الى التمرينات الرياضية المنتظمة والتغذية الصحية القاصرة على المأكولات الأساسية ـ نمارس الصوم اما كاملا او جزئيا فى فترات متقطعة من السنة .

تمرينات البهاستريكا والكابالابهاتى

انه لأمر عجيب حقا ان يسعى معظمنا الى الحصول على نوع من القوة أو السلطان كى يتحكموا فى الانسان وغير الانسان ، وفى الأشياء المادية وغير المادية التى تحيط بنا ، وننسى فى الوقت نفسه أن السعادة كل السعادة ليست فى انسعى من اجل السيطرة على ما يحيط بنا ، وهى سيطرة محدودة مهما عظمت ، بل السعادة فى الائتلاف مع بيئتنا التى من حولنا عن طريق التفهم والعطف والحب . فأنت حين تسعى الى « القوة » أو السلطان لتتحكم فى محيطك لن تلبث أن تجد نفسك فى صراع مستمر مع كل ما حولك ، فى حين انك اذا حاولت أو تنمى « سلطان الحب » لكى تعيش فى الفة ووحدة مع محيطك ، الانسانى منه وغير الانسانى ، المادى والروحى على السواء ، فانك ستشعر بسعادة لا نهاية لها وقدرة على الاستمتاع بجمال الوجود نفسه ، ولن تكون بعد ذلك فى حاجة الى السيطرة على هذا او مصارعة ذاك بل ستفهم من **اعماق نفسك** ما فى السحاب والأنهار والأشجار والتلال والحشائش والرياح من جمال ، ولن تكون بعد ذلك فى حالة من المعارضة والصراع والقتال مع ما حولك بل تكون فى حالة من الائتلاف مع الحق ، أى مع وحدة الوجود .

وتمرينات « البهاستريكا » و « الكابالابهاتى » من

شأنها ان تحدث فورة هائلة من الطاقة داخل جسمك ، ولكنها ـ مثلها فى ذلك مثل اية طاقة اخرى مثل الكهرباء او المغناطيسية أو بعض المفرقعات ـ سوف تدمرك اذا لم تعرف كيف تسيطر عليها . ولذلك فمع تمرينات التنفس يجب عليك ان تؤدى بالاضافة الى السوريا ناماسكار بعض « آسانات » اليوجا وها انذا أشرح بعض هذه الآسانات لك.

هناك آسانات عديدة تتفاوت من « الشيرشاسانا » ، أو وضع الرأس ، الى وضع الموت أو « الشافاسانا » ، واحب ان أشرح هنا بعضا من اهم هذه الآسانات وابسطها فى الوقت نفسه .

وأول الآسانات التى يجب ان يتعلمها المرء هى وضع الموت الشكل رقم (١٢) ولأداء هذا الوضع ينام الانسان مستلقيا على الأرض على ظهره ، ويسترخى استرخاء كاملا دون اية حركة سوى التنفس الهادىء المنتظم بواسطة المعدة . وهذه الآسانا من أهم الآسانات فى النظام اليوجى ، فقليلون هم الذين يعرفون كيف يسترخون ، اذ يجب أن يشمل الاسترخاء كل أجزاء الجسم ، من اطراف أصابع القدم الى الرقبة ، والى الرأس والشعر ، ومن جفن العينين الى عضلات كيس الخصيتين . وفى وضع الموت هذا ، وبينما تتنفس بهدوء ، عليك أن تجعل عقلك خطوة خطوة يراقب كل جزء من أجزاء جسمك ، من اظافرك الى جذور شعرك وأن تتبين من خلال ذلك ما اذا كنت فى حالة استرخاء كامل أو ما زال هناك توتر فى أى جزء من جسمك .

وهناك سبعة مراكز رئيسية « شاركات » فى جسمك ، اولها واهمها فى قمة رأسك ، وثانيها بين الحاجبين ، وثالثها

عند أسفل العنق ، ورابعها حيث يوجد قلبك ، وخامسها عند السرة ، وسادسها فى أسفل أجهزتك التناسلية ، وسابعها فى كيس الخصيتين . ولذلك يجب عليك وانت فى هذا الوضع ان تركز انتباهك ، دون أى توتر وفى استرخاء كامل ، على كل مركز من هذه المراكز السبعة ، واحدا فواحدا ، حتى اذا شعرت بالاسترخاء يستحوذ عليك عند احد هذه المراكز انتقلت الى المركز الذى يليه . ويجب أن تظل مستلقيا على هذا الوضع نحو أربع دقائق .

اما الوضع الآخر الذى اقترحه فهو وضع « السارفانجاسانا » (انظر الشكل ١٣) ولعله اكثر الأوضاع اثرا من حيث تعدد جوانبه . بل أن كلمة « سارفانجاسانا » معناها الوضع الذى يبعث الحيوية والنشاط فى الجسم بأجمعه : سارفا = جميع ، انجا = الجسم ، أسانا = وضع .

ولأداء هذا الوضع استلق على ظهرك فوق الارض واجعل ذراعيك الى جانبيك ، ورجليك ممتدتين فى وضع مستقيم مع فرد أصابع القدمين الى الأمام . ثم ارفع رجليك معا بالتدريج دون ان تنحنيا حتى تصل بهما الى زاوية قائمة مع جسمك (انظر الشكل ١٣) . ويجب أن يكون التنفس هنا هادئا ومن غير اجهاد . ثم من هذا الوضع تشرع فى تحريك رجليك مرة اخرى الى الأمام نحو راسك وفى الوقت نفسه ترفع جذعك عن الأرض ، الى ان تصبح كتفاك ورقبتك وراسك هى وحدها التى ترتكز على الأرض (انظر الشكل ١٤) وعندما ترفع جذعك بأكمله عن الأرض على هذا النحو ارفع ذراعيك واستخدم كفيك فى سند جذعك بأن تضعهما بالقرب من ردفيك ، اى نحو ثلاثة سنتيمترات من الحقو (عصعوصة

السلسلة الفقرية) فاذا سندت جذعك على هذا الوضع فافرد رجليك الى أعلى بحيث لا يلمس الأرض سوى الكتفين والرقبة والراس ، ويكون الجذع والقدمان فى خط مستقيم وفى زاوية راسية مع رقبتك ، وجذعك ورجلاك ، وأصابع قدمك متجهة نحو السقف (أنظر الشكل ١٤) . وفى هذا الوضع تكون ذقنك ثابتة فوق صدرك الذى يكون فى هذه الحالة عند زاوية مستقيمة مع راسك .

وكما سبق لى القول فان هذا هو اجمل الآسانات واكثرها بعثا للنشاط . فان معدتك وكليتيك وطحالك وكبدك تكون كلها فى وضع مقلوب وتكون الدورة الدموية متجهة نحو الراس ، فتفيض الراس بالدم المندفع الى اسفل ، ولكن تنفسك الهادىء لا يلبث أن يضغط على الدم مرة اخرى الى اعلى فى اتجاه قدميك . ويجب أن يكون التنفس فى هذا الوضع هادئا ودون أى مجهود . ويجب فى البداية الا تبقى فى هذا الوضع أكثر من نصف دقيقة يمكنك بعدها ان تظل فيه ٥ أو ١٠ دقائق .

وتمرين « السارفانجاسانا » هذا من شأنه ان يبعث النشاط لا فى عضلاتك وحدها بل كذلك فى الأعضاء الدقيقة من جسمك ، مثل العينين والأذنين ، وينظف جيوب انفك وحلقك من الاحتقانات ، كما يغسل المخ نتيجة لاندفاع الدم بقوة . وهو كفيل فوق هذا بتنشيط اهم الغدد الصماء : الصنوبرية والنخامية والتيمورية والدقيقة .

ولكى يعود جذعك وقدماك من هذا الوضع الراسى الى الوضع العادى عليك أن تثنى رجليك وراء راسك تماما وان تلمس بأصابع قدميك ، ان امكن ، الأرض خلف راسك

(أنظر الشكل رقم ١٥) ، ثم حرك جذعك الى أسفل بالتدريج مع الاحتفاظ بالتوازن بين رجليك وجذعك (انظر الشكل رقم ١٦) ، حتى يصل الى الأرض ببطء شديد . شيئا فشيئا ، بل فقرة بعد أخرى من فقرات سلسلتك الفقرية ، الى أن تصبح قدماك مرة أخرى فى زاوية قائمة مع جسمك كما فى الشكل رقم ١٣ ، وسيكون من السهل عليك فى هذا الوضع أن تهبط بقدميك دون أن تثنيهما حتى يصلا الى الأرض. وبعد الانتهاء من تمرين السارفانجاسانا هذا مباشرة يجب أن تظل فى وضع « الموت » لفترة قصيرة . كما فى الشكل رقم ١٢ لمدة ثلاث دقائق على الأقل مع الاسترخاء التام .

ان تمرين السارفانجاسانا هذا كفيل بأن يخلصك من العجز فى أداء وظائف الكلى والكبد والطحال ، وكذلك من عسر الهضم ومن القصور الجنسى . وهو الى جانب ذلك يساعد على تجديد نشاط جيوبك الأنفيـة ويجنبها أضرار العدوى . وفوق هذا وذاك فان هذا التمرين يولد فى كل جسمك الاحساس بنعمة الاسترخاء الذى يليه مباشرة ، مما يساعدك على أن تعيش فى ألفة ومتعة مع كل ما يحيط بك .

ثم ننتقل بعد ذلك الى تمرين « البهوجانجاسانا » أو وضع الثعبان . ولكى تؤدى هذا التمرين عليك أن تستلقى على صدرك فوق الأرض حتى تلمس جبهتك الأرض وتكون قدماك (وأصابعها) ممتدتين على الأرض كذلك ، ثم ضع راحتى يديك الى جانب صدرك (أنظر الشكل رقم ١٧) . ويتألف هذا التمرين أولا من رفع جبهتك ورقبتك الى أبعد ما تستطيع مستعينا فى ذلك بعضلات مؤخر السلسلة الفقرية.

ثم تبدأ بعد ذلك فى رفع صدرك عن الأرض محاولا أن تفعل ذلك ببطء على قدر الامكان واضغط راحتيك على الأرض وارفع الصدر والجذع وحدهما من على الأرض فقرة بعد اخرى من فقرات سلسلتك الفقرية (شكل ١٨) . والمهم فى هذا التمرين هو ان ترفع صدرك وحده تاركا رجليك من الخصر الى أصابع القدم فى وضع منبسط على الأرض . فاذا وصلت الى أقصى وضع يمكن أن تصل اليه دون أن ترفع ساقيك عن الأرض عدت الى وضعك الأصلى مرة اخرى ببطء كذلك ، فقرة بعد اخرى من فقرات سلسلتك الفقرية حتى يصبح جذعك وصدرك فوق الأرض تتلوهما جبهتك . كما فى الشكل رقم ١٧ .

ومن المفروض ان تمرين « البهوجانجاسانا » ، أو وضع (الثعبان) يعيد اليك شبابك وحيويتك ، **وتقوم السيدة انديرا غاندى ، رئيسة وزراء الهند ، باداء هذا التمرين الى جانب غيره من التمرينات بانتظام ، فتولد فيها الطاقة الكبيرة التى تحتاج اليها فى القيام باعباء مسئولياتها الضخمة .** ويتعين عليك أن تؤدى تمرين « البهوجانجاسانا » ثلاث مرات لكن دون اجهاد ، كما يجب أن يكون التنفس من أول هذا التمرين حتى آخره عاديا وهادئا .

وثمة تمرين آخر على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للسيدات . ذلك هو تمرين الفاجراسانا أو وضع « الرعد الصاعق » . ولاداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وان تطوى ساقيك من تحتك ، وعجزك مستقر فوق الكعبين وقدماك وأصابعهما منبسطة على الأرض ، وهى الجلسة التى تتخذ عادة عند أداء « الناماز » (التحية الهندية) . فاذا اتخذت هذا الوضع كان عليك أن تنحنى الى الأمام

حتى تلمس الأرض بجبهتك بينما ذراعاك تمتدان من فوق راسك على الأرض (شكل رقم ١٩) . ويجب ان تبقى على هذا الوضع نحو دقيقتين أو ثلاثا . وبعد أن تستأنف وضع « الفاجراسانا » اجذب يديك الى الخلف وضعهما قرب أصابع قدمك وادفع راسك الى الخلف بينما ذقنك متجهة نحو السقف (شكل رقم ٢٠) . وهنا كذلك يجب أن يكون التنفس هادئا وعن طريق معدتك . ابق على هذا الوضع نحو دقيقتين . ان هذا التمرين من أحسن التمرينات التى تساعد على تفريغ الأمعاء .

ولندرس الآن تمرين « أورد فانجاسانا » ، أو وضع الجزء العلوى من الجسم . ولأداء هذا التمرين عليك أن تجلس على الأرض وساقاك ممتدتان أمامك فى خط مستقيم ، والقدمان (وأصابعهما) مضمومة الى بعضهما . انحن الى الأمام وحاول ان تمسك بأصابع قدميك بالابهام والسبابة وحدهما ، وامدد جسمك الى الأمام فى الوقت نفسه من الخصرين واجذب أصابع القدم نحوك . ثم تأتى بعد ذلك المرحلة الأخيرة من هذا التمرين حين تلمس ركبتيك وانت فى هذا الوضع المفرود **دون ان تثنيهما** بجبهتك (شكل رقم ٢١). وفى خلال هذا التمرين يجب أن يكون تنفسك عاديا وتكون ذراعاك وهما تجذبان أصابع قدميك الى جسمك منحنيتين قليلا ، ومرفقاك يكادان يلمسان جانبى رجليك عند الركبة . ومن اثر هذا التمرين انه ينشط الكلى والكبد والطحال وكيس الخصيتين ويساعد على الهضم وعلى تفريغ الأمعاء . ويجب أن تظل فى هذا الوضع من دقيقة الى دقيقتين .

ولكن عليك ان تذكر وانت تؤدى كل هذه الآسانات أو الأوضاع انها ليست تمرينات جمناستيكية ، وانك لن تحصل

على أقصى فائدة من اى من هذه الأوضاع الا اذا اديته ببطء وفى حالة استرخاء كامل دون أن تحاول التظاهر بقوتك . والقصد من هذه التمرينات هو تنشيط الأعضاء المختلفة وتجديد الشباب فى مراكز النشاط من جسمك ، لا مجرد تنمية قوتك العضلية ، فان الهدف الأعلى من هذه التمرينات هو السعادة والائتلاف ، **لا القوة** .

وبينما يؤدى الانسان هذه الآسانات (الأوضاع) عليه أن يكون دائما منتبها لما يفعله **واعيا له** . فاذا كان يشكو من صداع أو من ألم فى العضلات أو المفاصل أو فى اى جزء آخر من جسمه فعلية أن يولى انتباهه لهذه الآلام ، فاذا فعل ذلك فهو لابد واجد ، بعد بعض المران على تركيز الانتباه ، أن الألم أو الصداع الذى يشكو منه سوف يختفى . وهكذا فان آلام المعدة والصداع ، وآلام الظهر والمفاصل سوف تنتهى كلها دون دواء عن طريق هـذه التمرينات كلما ازدادت سيطرتك على جسمك .

والتركيز على حركات جسمك وعقلك مظهر هام من مظاهر أوضاع اليوجا ، فانت انما تحاول قبل كل شيء أن تحقق التآلف بين جسمك وعقلك ، أو بعبارة أخرى ، تحاول أن تدرك أن ما تعتبره « صداما » بين عقلك وجسمك لا وجود له فى الحقيقة ، اذ كلاهما جزء مصغر من الآلفة العظمى التى تسيطر على حياة العالم . نعم أن ادراك الوحدة بين العقل والجسم وبين كل ما يحيط بك هو الوسيلة لكى تكون الطاقة التى لا حد لها ، والسعادة وحدة الذكاء كلها ملك يدين .

وقد تحدثنا عند وصف تمرينات السوريا ناماسكار عن المانترات أو الأصوات التى تصاحب اداء هذه التمرينات .

ولكل شخصـــية ، أو فرد من الأفراد ، صــوت أو ذبذبات « خاصة » . وفي استطاعة الخبراء ان يميزوا على الفور نوع النغمة الأساسية ، أو الصوت الأساسي ، لكل فرد بمجرد أن ينظروا اليه ، وعلى أساس هذه النغمة أو الصوت عند اداء تمرينات السوريا ناماسكار أو أداء الأوضاع (الآسانات) يمكن استغلال المانترات او الذبذبات كي تعود على الشخص بأكبر فائدة . فالتنفس الواعي يجدد حيــوية الجسم ، وتكرار النغمة ، او الصوت ، تكرارا واعيا مدركا يمكن أن يعود على الجسم بقوة هائلة ويشفي من كثير من الأمراض والعلل . وقد استخدم الصـــوت ، أو الاسم ، استخداما واسعا في كثير من العبادات على مدى العصور ، وقد شفي تكرار ذكر اسم الله بخشــوع واخلاص بالفعل من كثير من الأمراض المستعصية التي كان يظن أنها غير قابلة للشفاء . ومثل هذا المبدأ ينطبق على تمرينات اليوجا كذلك . ففي أداء تمرينات السوريا ناماسكار تردد ست انغام أســـاسية هي : هرام ـ هريم ـ هروم ـ هرايم ـ هراوم ـ هراه . وهذه الأنغام الأساسية تحوي جميع ذبذبات الصوت الممكنة. والحق ، ان ترديد الأصوات ، في صمت أو جهــر ، له أثر عظيم الفائدة . فلقد ظللت سنوات عديدة أتحاشى ترديد المانترات بصوت جهوري ، كما لو كنت أخجل من الجهر بها، فقاسيت في تلك المدة من أمراض البرد والسعال الشيء الكثير دون انقطاع تقريبا . وفي يوم من الأيام طلب الي أبي أن أجرب ترديد هذه المانترات بصوت مرتفع كي انظف جيوب انفي مما يعلق بها من جراثيم العدوى . فلم تمض ثلاثة أشـــهر حتى كانت جيوب انفي قد تطهرت وكنت قد شفيت تماما من هذه العادة السخيفة ، عادة الاصابة بالسعال والزكام .

الفصل الرابع

الصّحة عن طريق الكلام

والآن ، ننتقل الى نقطة تبدو غامضة بل وربما صبيانية وغير مقبولة لدى القارىء الغربي كذلك . ولكن لا تسرع بقراءة هذا الفصل من الكتاب والتعليق عليه . اكتف لفترة من الوقت بالتمرينات وحدها . وبعدئذ ستأتى لحظة تصبح فيها أميل الى ادراك ما نريد أن نقوله هنا بغير تحامل مبنى على أفكار مسبقة ، وعندها ربما طاب لك أن تجرب المعونة الاضافية التى يقدمها « الكلام » الى هذه التمرينات .

لقد عرف المفكرون والأطباء الهنود سر اكتساب الصحة عن طريق الكلام منذ أجيال عديدة ، وجعلوا منه بالفعل فنا جميلا . ومن العجيب حقا ان أكثر الناس لا يدرون ان الحبال الصوتية جزء من الجسم يحتاج بدوره الى التمرين مثل سائر الأجزاء . فلماذا نتركها اذن ميتة خرساء بينما سائر أعضاء الجسم تشترك كلها فى نغم منسق ؟

وكل من درس الغناء يعلم جيداً مدى البهجة والانتعاش والتحكم فى النفس الذى يكتسبه المرء عن طريق الغناء ، ومدى الاثر الطيب الذى يحدثه فى الزور والصدر معا .

وانه لأمر طبيعي أن تسمع الرجل وهو يصفر ، والمرأة وهي تشدو أثناء العمل فى الحقل أو المنزل .

وفى بلادنا يعرف الملايين من الهنود تلك الطاقة العلاجية الرائعة التى تجدد الحياة نفسيا كما تجددها جسمانيا ، والتي ينطوى عليها المقطع الصوتى الذى يبدو لا معنى له وهو « أوم » ، وكذلك الستة مقاطع « هرام ـ هريم ـ هروم ـ هرايم ـ هراوم ـ هراه » وهى المقاطع المعروفة باسم « مانترات بيجا » أو المانترات الأساسية .

ذلك أن ترديد هذه الأصوات السبعة بصوت جهورى واضح يؤثر فى الأجهزة الحيوية للجسم مثل القلب والمعدة والمخ ، وهو لا يؤدي وظيفة علاجيــة فحسب ، بل يؤدى وظيفة وقائية أيضا .

وينطق المقطع الصوتى الأول « أوم » مع اطالة الـ « أو » والـ « م » وبنفس ايقاع كلمة « دوم » ، الفاكهة المصرية المعروفة .

والمقطع الثانى « هرام » يجب أن ينطق بحيث تكون جميع حروفه مطولة . والنطق الصحيح له هو « هراااممم» ويجب أن تخرج « الهاء » ـ وهى حرف من حروف أقصى الحلق ـ من القلب . وعلى ذلك ، فان القلب يخفق بقوة فى كل مرة تنطق فيها بالمقطع « هرام » . ومن المعروف أن عملية تنقية الدم تتم فى داخل القلب ، والدم النقى الذى يسرع الى أى جزء مصاب فى الجسم انما يدفع به القلب كانما هو مضخة . فاذا لم تتم تنقية الدم قبل أن يصل الى الجزء المصاب من الجسم استحال الوصــول الى النتيجة

المرجوة وهى الشفاء من الاصابة أو المرض . كذلك اذا ترك الدم غير النقي أو الملوث يدور في أنحاء الجسم فان الجزء المصاب أو العليل سيزداد سوءا بدلا من أن يشفى . ومن هنا ، كان كل مقطع من مقاطع أو ترنيمات « المانترات » يبدأ بحرف « هـ » الذى يخرج من القلب فيجعله يخفق بشدة ، الأمر الذى يزيد من قدرته على دفع الدم النقى .

وكما أن كل مقطع من مقاطع « المانترات » يبدأ بالحرف الحلقى « هـ » فانه ينتهى كذلك بالحرف « م » الذى يخرج من الأنف مع ضم الشفاه . والتنفس العادى ــ كما هــو معروف ــ يحدث عن طريق الأنف . وهذا التنفس هــو الذى يساعد على عملية تنقية الدم . فالأوكسجين الذى يدخل مع الشهيق يتفاعل مع الدم الذى تأتى به الأوردة فيكتسب النقاء واللون الأحمر ، ثم يخــرج ثانى أكسيد الكربون من الدم غير النقى مع هواء الزفير . وبما أن التنفس يتم ــ كما أسلفنا ــ عن طريق الأنف والقصبة الهوائية ، فمن الواجب حماية هذين العضوين من العلل والأمراض ــ وهكذا ينتهى كل مقطع من مقاطع المانترات بالحرف الأنفى المطول (ممم) لكى يجعل الأنف والقصبة الهوائية تنتفضان وتحتفظان بسلامتهما .

كذلك ، فى كل مقطع من مقاطع المانترات نجد الحرف اللسانى « ر » بين الحرف الحلقى الأول « هـ » والحرف الأنفى الأخير « م » . وهو حرف ساكن لا يقل أهمية عن المقطع الصوتى « أوم » . فالذى يحدث عند نطق الــ « ر » أن اللسان يربت على الجزء الأمامى من سقف الفم فيحدث ذبذبات لطيفة فى المخ . وهكذا فان نطق المقاطع الصوتية هرام هريم .. الخ يقوى القلب والقصبة الهــوائية والمخ

ويحدث بها ذبذبات مستحبة وهى ثلاثة من اهم الاعضاء الحيوية بالجسم ويتوقف على سلامتها بقاء الجسم قويا .

وعند ترديد مقاطع المانترات يجب على المرء أن يفتح فمه عند نطق الـ « هـ » وأن يضم شفتيه عند الـ « م » .

وفى هذا المعنى يوجد بيت من الشعر باللغةالسنسكريتية يقول ما معناه (ان مجرد نطق « را » فى « هرام » يفتح الفم فيخرج منه سم الاثم ، ثم تأتى الـ « م » الساكنة فتقوم بوظيفة الباب ، وتغلق الشفتين حتى لا يعود السم ثانية) .

فضلا عن ذلك فان الحرف المتحرك « ا » فى « هرام » يقوى الضلوع ويطهر القناة الهضمية من السموم ويطرد الخمول وينشط الجزء العلوى من الرئتين فيقويهما . وقد ثبت بالدليل أن ترديد مقطع « هرام » يساعد على الشفاء من الربو والنزلات الشعبية ويقلل قابلية الجسم للاصابة بمرض السل .

وتطويل حرف « ى » المتحرك فى « هريم » مثلما نقول فى « حريم » أو « كريم » ينعش عمل الزور وسقف الحلق والأنف والجزء العلوى من القلب . كذلك فان ترديد مقطع « هريم » يطهر قناتى التنفس والهضم من البلغم الذى يفرز فيهما أو يتراكم عليهما . وقد تجد نفسك فى حاجة أحيانا ، ان لم يكن فى معظم الاحيان ، بعد انتهاء الدورة الأولى أو الثانية من تمرينات « السوريا ناماسكار » الى طرد المواد المخاطية التى تتجمع فى الانف أو الزور أو الفم ، ولكن ممرات التنفس لا تلبث أن تتطهر تماما بعد نحو دورتين .

وكذلك الصوت المتحرك الممدود فى « هروم » مثلما نقول فى « كروم » أو « بروم » ينشط وينعش الكبد والطحال والمعدة والأمعاءوينقص من حجم البطن . وتستطيع السيدات اللائى يعانين من الاضطرابات المزمنة فى المنطقة السفلى من البطن أن يحققن فائدة ملحوظة بترديد مقطع « هروم » بصوت جهورى ملىء .

وصوت الحرف المتحرك المركب « اى » فى « هرايم » على وزن « هائم » أو « حاتم » ، ينشط الكلى ، وترديده أثناء تأدية تمرينات « السوريا ناماسكار » يساعد على أدرار البول .

كذلك الحرف المتحرك المركب « او » فى المقطع « هراوم» على وزن « قاوم » أو « قادم » يؤثر فى المستقيم والشرج ويساعدهما عى القيام بوظيفتهما كما ينبغى .

وهكذا ، فان كل هذه الأصوات التى تبدو وكانها لا معنى لها تسبب اهتزازات معينة فى أجزاء حيوية ومختلفة من الجسم ، فتنعشها ، وتطهر الدم ، فتساعد بذلك على طرد الأمراض والعلل والاضطرابات المختلفة فى تلك المناطق .

وفيما يلى جدول يساعدك على تذكر الطريقة الصحيحة لنطق هذه المقاطع الصوتية الشافية مع ملاحظة أن الهاء الأولى فى جميع المقاطع عليها « سكون » عند النطق بها .

اوم على وزن ذوم
هرام على وزن حرام
هريم على وزن حريم

هروم على وزن كروم
هرايم على وزن هائم أو حاتم
هراوم على وزن قاوم أو قادم
هراه على وزن شفاه أو مناه

ويجب أن تردد هذه المقاطع الصوتية بصوت جهوري واضح بمجرد اتخاذ الوضع الأول في كل تمرين من تمرينات « السوريا ناماسكار » .

وفيما يلي بيان موجز بمقاطع المانترات التي تقترح على المبتدئين ترديدها . ومن المستحسن أن تعد معها تمرينات « السوريا ناماسكار » على النحو التالي :

اوم هرام — ١	(في التمرين الأول)
اوم هريم — ٢	(في التمرين الثاني)
اوم هروم — ٣	(في التمرين الثالث)
اوم هرايم — ٤	(في التمرين الرابع)
اوم هراوم — ٥	(في التمرين الخامس)
اوم هراه — ٦	(في التمرين السادس)
اوم هرام — ٧	(في التمرين السابع)
اوم هريم — ٨	(في التمرين الثامن)
اوم هروم — ٩	(في التمرين التاسع)
اوم هرايم — ١٠	(في التمرين العاشر)
اوم هراوم — ١١	(في التمرين الحادي عشر)
اوم هراه — ١٢	(في التمرين الثاني عشر)
اوم هرام هريم — ١٣	(في التمرين الثالث عشر)
اوم هروم هرايم — ١٤	(في التمرين الرابع عشر)
اوم هراوم هراه — ١٥	(في التمرين الخامس عشر)

أوم هرام هريم — ١٦ (فى التمرين السادس عشر)
أوم هروم هرايم — ١٧ (فى التمرين السابع عشر)
أوم هراوم هراه — ١٨ (فى التمرين الثامن عشر)
أوم هرام هريم هروم هرايم — ١٩
(فى التمرين التاسع عشر)
اوم هراوم هراه هرام هريم — ٢٠
(فى التمرين العشرين)
اوم هرام هريم هروم هرايم — ٢١
(فى التمرين الحادى والعشرين)
اوم هراوم هراه هرام هريم — ٢٢
(فى التمرين الثانى والعشرين)
اوم هروم هرايم هراوم هراه هرام — ٢٣
(فى التمرين الثالث والعشرين)
أوم هريم هروم هرايم هراوم هراه — ٢٤
(فى التمرين الرابع والعشرين)

المانترات

لقد اجمعت الآراء ، فيما يختص بالاداء الصحيح لتمرينات « السوريا ناماسكار » على أن المانترات جزء أساسى من هذه التمرينات ، وأن ترديد بعض الأصوات المعينة بصوت جهورى وبطريقة منتظمة الايقاع مع ترديد أسماء الشمس جزء رئيسى وهام من هذه التمرينات . فضلا عن ذلك فان هذه المانترات لا غنى عنها كوسيلة لتنبيه العقل وضبط نغمه ، أو بعبارة أخرى كوسيلة فعالة لتحقيق « اليقظة المتنبهة » .

وقد ظلت « البيجا مانترات » — أو الأصوات الأساسية تمارس فى الهند قرونا عديدة . على أن من الواجب على المرء

وهو يردد المانترات ان يظل انتباهه مركزا على الصوت ، وان امكنه ، على معانى الاصوات التى يرددها كذلك ، وان كان الصوت ، او بعبارة اخرى ، « الاهتزازات » التى تصدر عنه ، هو الذى يخلق الطاقة ويسبب النشاط . والواقع أن كل شيء حتى ان هو الا اهتزازات ».

لذلك فان البيجا مانترات هى أصوات أساسية تثير اهتزازات معينة فى الجسم حين يرددها الانسان بطريقة سليمة ، سواء كان لها معنى اساسى أو لم يكن . كل ما فى الأمر انها تحدث اهتزازات تؤثر فى العقل والادراك وتضفى عليهما معا حيوية ونشاطا . ولذلك فبغير المانترات لن تكون تمارين « السوريا ناماسكار » تامة أو كاملة .

الأصوات المساعدة

يلاحظ أن مقاطع « المانترات » تطول كلما تقترب نهاية دورة « السوريا ناماسكار » . والغرض من ذلك اطالة فترة الراحة والتنفس العادى حتى لا يلهث المرء مهما كان عـدد الدورات التى يؤديها .

وفيما يلى نقدم لمن يهمهم الأمر عموما الطريقـة التى يمارسها عدد كبير من الناس ، وهى الطريقة التى تتضمن اضافة أسماء الشمس الاثنى عشر باللغة السنسكريتية الى مقاطع المانترات أثناء ترديدها ، مما يطيل فى فترات الراحة بين التمرينات ، ويساعد على مضاعفة الاستفادة من تمارين الكلام .

وأسماء الشمس هى :

ميترايا ناماه ... (احنيت راسى لك ياصديق الجميع)
رافاى ناماه ... (احنيت راسى لك يا من يحمـده الجميع)
سوريايا ناماه ... (احنيت راسى لك ياهادى الجميع)
بهانافى ناماه ... (احنت راسى لك يا واهب الجمال)

خاجايا ناماه ... (أحنيت راسى لك يا منقذ الحواس)
بوشنى ناماه ... (أحنيت راسى لك يا منعش الحياة)
هيرانيا جاربهايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث الشجاعة)
ماريتشاى ناماه ... (أحنيت رأسى لك ياقاهر المرض)
أديتيايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا ملهم المحبة)
سافيتر ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا واهب الحياة)
اركايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يا باعث الرهبة)
بهاسكارايا ناماه ... (أحنيت رأسى لك يامصدر النور)

وفيما يلى طريقة موجزة لاستخدام أسماء الشمس وهى تصلح للمسيحيين والهندوس وغير الهندوس والمجوس والمسلمين وجميع أصحاب الديانات الأخرى .

ــ ردد المقطع الصوتى « أوم » مرة أو مرتين أو أكثر كلما كررت الأصوات .

ــ قبل النطق باسم واحد من أسماء الشمس ، أسبقه بمقطع واحد من مقاطع المانترات وأسبق اسمين من أسماء الشمس بمقطعين من المانترات ، وأربعة أسماء بأربعة مقاطع، ومع الاثنى عشر أسما ردد مقاطع المانترات الستة دفعتين .

فمثلا فى هذا الجدول نحن نسبق كل اسم من أسماء الشمس بمقطع واحد من المانترات ــ ولكن لما كانت أسماء الشمس اثنى عشرة والمانترات ست فقط فاننا نكرر المانترات :

١ ــ اوم هرام ــ ميترايا ناماه
٢ ــ اوم هريم ــ رافاى ناماه

٣ ــ أوم هروم ــ سورْيايا ناماه
٤ ــ أوم هرايم ــ بهاناق ناماه
٥ ــ أوم هراوم ــ خاجايا ناماه
٦ ــ أوم هراه ــ بوشنى ناماه
٧ ــ أوم هرام ــ هيرانيا جاربهايا ناماه
٨ ــ أوم هريم ــ ماريتشاى ناماه
٩ ــ أوم هروم ــ اديتيايا ناماه
١٠ ــ أوم هرايم ــ سافيتر ناماه
١١ ــ أوم هراوم ــ اركايا ناماه
١٢ ــ أوم هراه ــ بهاسكارايا ناماه

وتستغرق الدورة الواحدة بمصاحبة هــذه التمارين الصوتية ثمانى دقائق .

على أننا نود قبل الانتهاء من هذا الفصل من الكتاب أن نقول بضع كلمات عن تعاليمنا القديمة .

ففى هذه الأيام التى تسيطر فيها الآلة على حياتنا يحلو لبعض من فقدوا قدراتهم الذاتية الخلاقة أن يتهكموا بثقافة شعوبهم القديمة ، سواء كانت هذه الثقافة هندية أو غــير هندية .

ذلك أن اكثرهم تسيطر عليــه فكرة خاطئــة هى أنه لو كانت حضارتهم القديمة صالحة لما انحدر بهم الحال الى الوضع المؤسف الذى هم فيه الآن .

ومن جهة اخرى ، يبدو ان الذين يعكفون على دراسة تراثنا القديم فيعرفون قدره ما زالوا عاجزين حتى الآن عن

عرض ما درسوه بالصورة التي تجعله مقبولا ومتمشيا مع العلوم الطبية والصحية الحديثة .

لقد رأينا «كوى» وهو يعلمنا « الفاية » ــ أى الاستغراق الكامل فى تأمل فكرة معينة ، ورأينا « هادوك » Haddock وهو يبين لنا أهمية قوة الارادة و « وليام جيمس » M. James وهو يفتح أعيننا على مغزى سيطرة العقل وان كل من يطالع اعمال هؤلاء الرجال ولو عن طريق الاستطلاع لابد ان يذهله هذا التوافق الغريب بين ما كتبه هؤلاء وبين تعاليم حكماء الهند القدامى .

نعم ... لقد استطاع حكماؤنا ، وهم عزل من كل الأجهزة الميكانيكية التى يهيئها العلم الحديث ، أن يحققوا كثيرا من الاكتشافات السابقة على عصرهم .

وقد لا يعرف معظم قرائنا ان « الكسطرة » ــ (اداة استخراج البول) ــ قد ورد ذكرها فى « الأتارفا فيداى » التى يرجع تاريخها الى مالا يقل عن ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ، وان الجراحين فى عهد « ريجفيدا » توصلوا الى تركيب ساق معدنية لاحدى السيدات كى تستطيع المشىء بها .

كذلك يبدو أن الحكماء القدامى كانوا يعرفون ضروبا من الرياضيات العليا ، وكان يحلو لهم استعمال عبارة رياضية نسوقها فيما يلى : « اذا طرحنا ما لا نهاية من ما لا نهاية كانت النتيجة ما لا نهاية » .

وفى أساطير « البورانا » قصة تقول ان « سوما » تزوج بنات المجموعة الفلكية « داكشا » السبعة والعشرين ، فانجبه أربعة منهن الكواكب الاربعة مارس وعطارد والمشترى

والزهرة . وقد استطاع الفلكي العظيم « بنتلي » Bentley ان يقرأ في هذه الزيجات اشارة خفية الى علاقة القمربكواكب هذه المجموعات . ثم جاء « هيندمان » Hindman فاخذ يجري الدراسات للتأكد من صحة استنتاج بنتلي . ويمكن القول الآن عن ثقة بأن اسطورة « البورانا » تشير بالفعل الى ظواهر فلكية وقعت خلال ستة عشر شهراً فيما بين عامي ١٤٢٤ و ١٤٢٣ قبل الميلاد .

كذلك تنبئنا شـــهادة المؤرخين اليونانيين انه كان في البنجاب أيام الاسكندر الأكبر اطباء يستطيعون علاج عضة الثعبان بنجـــاح ، وأن الاسكندر الأكبر قد اضـطر الى استخدامهم عندما اعترف له اطباؤه المقدونيون بعجزهم عن علاج مثل هذه الحالات .

ويمكننا ان نسوق المزيد من الأمثلة التي لا حصر لهـا على العـلوم الهندسية العريقــة التي اكتشفت وما زالت تكتشف عن غير قصد على يد العلماء المحدثين لولا ضيق المجال .

لقد اتهم البراهمة ـ ان خطأ أو صوابا ـ بحرصهم على اخفاء حكمتهم . واذا كان ليس من حقي أن أحكم على مدى صحة هذه التهمة فاني أعتقد على الأقل انه لا يوجد اليوم شيء يسعدنا اكبر من أن نرى العالم بأسره وقد انتفع بثمار حضارتنا القديمة .

فلقد كان لحكماء اليوجا وعلمائها في الهند في العصور القديمة دراية واسعة بفن الذبذبات ، أو النادا ، أو المانترا . لقد توصلوا الى أن جميع المخلوقات وأن كل ما يستطيع

أن يمارسه الانسان ان هو الا ذبذبات وهذا ما اثبته العلم الحديث . فلقد كان الهنود القدماء يعتقدون أن الله وهو بوروشا العلى هو دون سواه المسيطر الذى لا يتحرك ، وان كل المخلوقات ان هى الا حركة وانها دائما فى تغير مستمر ـ أو « براكريتى » . ومن ثم فان العالم المادى ان هو الا « براكريتى » . ذلك أن الذبذبات على اختلاف أنواعها تحدث أشياء مختلفة كما نراها أو نسمعها أو نتذوقها .. فاللون ، كما نعلم ، هو ذبذبات ، كذلك الفكر والأحاسيس. حتى الأشياء المادية الصلبة مثل الكرسى أو المنضدة أو الحجر فى ذبذبة دائمة . ويستعين العلم الحديث بالذبذبات لرؤية الأشياء البعيدة ، أو لشفاء بعض الأمراض ، أو لتحطيم الذرة . وبناء على ذلك فان الذبذبات قادرة على توليد الطاقة ، بل هى تولدها بالفعل . واذن فالطاقة حركة ـ ذبذبات . فالأصوات التى تحدثها بطريقة معينة حتى ولو كان مصدرها آلة ناقصة كالانسان يمكن أن تنشط وتثير الاحساس فى شخصية الانسان ، وفى كل جسمه وقوته . وهكذا فان « المانترات » اذا اديت بطريقة سليمة فانها خليقة بأن تبعث فيك النشاط بطريقة تشدك وتربطك بمصادر اخرى من مصادر الطاقة .

وبعض مقاطع « البيجا مانترات » هى أصوات أساسية ظل كثير من الناس يستعملونها فيما مضى فانبعثت فيهم « طاقات جديدة » ، أطلقوا عليها « سيدها مانترات » أى « أصوات تبعث على النشاط » . و « المانترات » المستعملة فى « السوريا ناماسكار » هى من هذا النوع . ولذلك فان ترديد هذه الكلمات بصوت عال وواضح ، وفى اخلاص وورع ، من شأنه أن يكفل أقصى فائدة لمن يرددها ، وقد يكون ذلك بغية الاستعانة بها على الشفاء من مرض ، أو على

الطمانينة وضبط النفس ، أو على التخلص من « الجهل » الذى ينحدر بالانسان فى كل اتجاه فيتسبب عن ذلك التوتر الذى يعيش فيه الناس فى الوقت الحاضر .

وقد سبق لنا أن قلنا أن أداء « السوريا ناماسكار » يجدد الحياة بل هو يغير من شخصية الانسان . والآن فلندرس هذه الحقيقة بشىء من التفصيل .

ففى هذا العالم الذى نعيش فيه اليوم وتسوده رهافة الاحساس ، والجلبة ، والسرعة أصبحت حياة الانسان تتسم بانعدام الطمانينة ، والخوف ، والعزلة . فهو يبحث عن الجمال والتناسق والسعادة ، ولكنه وقد افتقد القدرة على السكون ، يجد نفسه وقد تجاذبته الأحاسيس فى كل اتجاه . ولذلك فهو فى نضال مستمر ، وفى صدام لا ينقطع . وهو لن يستطيع أن يدرك الابعاد الحقيقية للحياة أو يتفهم مكانه الحقيقى فى هذا الكون الا اذا استطاع أن يبطىء من عملياته العقلية . نعم فهو اذا استطاع أن يسكن قليلا وأن يراقب نفسه ويراقب عملياته العقلية فترة وجيزة كل يوم فسوف يتعلم كيف يحصل على الهدوء الداخلى وبذلك يجد الاتساق وجمال الحياة اللذين حرم منهما .

أن الجمال والاتساق والنعيم كلها موجودة من حولنا وفى داخلنا . ولكن لأن عقولنا لا تهدأ فاننا لا ندركها ونعجز عن أن نتجاوب معها .

ان كل تمرين يجب أن يعمل على تقوية شخصية الانسان . فالشخصية البشرية تتألف من مزيج واسع من الاحاسيس يتراوح من الاحاسيس الخشنة الى

الاحاسيس الرقيقة ، ومن عناصر الجسم الضعيفة الى عناصره القوية . اما العناصر الخشنة فهى العضلات ، والعظام ، والدم ، والجهاز التنفسى ، والجهاز الهضمى . ولكن هناك كذلك الجهاز العصبى ، والجهاز السمباتى ، والجهاز فوق السمبتاوى ، وهى تتالف من أجزاء الجسم المتشابكة وتؤثر على جهاز الغدد الصماء ، كالغدد الدرقية ، والغدد النخامية ، والغدد الصنوبرية والغدد الادرينالية (الغدة فوق الكلى) وعصارات الكبد البنكرياسية وغيرها . والتمرين الكامل هو الذى يؤدى الى تقوية معظم هذه الأجزاء . وتمارين « سوريا ناماسكار » تؤدى الى ذلك كله فى بساطة وبتاثير ملحوظ .

والحركات الجسمانية تنشط اجهزة الجسم الخشنة ، والتنفس السليم المنظم يدفع الحيوية والقوة الى الجهاز العصبى والى كل اجهزة الغدد الصماء . (وسنرى بعد قليل كيف يتم ذلك وفى اى الأوضاع) . وعن طريق ترديد كلمات البيجا ماترات يتم توجيه النشاط العقلى وتركيزه — وبذلك يمكن التخلص من التوتر الذى ينتاب العقل .

ففى الوضع الثانى : اذا نفذ بدقة — تلمس الجبهة الركبتين وتلمس الذقن أعلى الصدر ويطرد الانسان هواء الزفير كلية — وفى خلال هذا الوضع الذى تكون عليه الرأس والرقبة ، يجرى الدم بانطلاق الى الغدد النخامية والصنوبرية فى داخل الجمجمة ، والى الغدد الدرقية والغدد فوق الدرقية فى الرقبة ، وفى ذلك تنشيط لها كلها . واذا كان الانسان فى نفس الوقت متنبها الى تلك الأجزاء من الجسم ومدركا بفكره لها فسيجنى من وراء ذلك فائدة لا حد لها .

وفى الوضع الثالث : تكون احدى الساقين مشدودة الى الخلف وكذلك الراس قدر المستطاع . وهذا الوضع كذلك ينشط غدد الرقبة ولكن فى اتجاه عكسى . اما المعدة فتكون مشدودة الى الداخل بقوة وهذا ينشط العمود الفقرى والبنكرياس والكبد .

اما الوضع الرابع : فلابد من بذل مجهود لكى تلمس الكعبان الأرض ، وتلمس الذقن أعلى الصدر . كل هذا من شأنه فرد جانب العمود الفقرى بأجمعه ، وتنشيط الدورة الدموية الى أجزاء الجسم المختلفة التى تقع أمامها مباشرة .

كذلك فى الوضعين الخامس والسادس : فانهما ينشطان المناطق الهامة فى جميع أجزاء الجسم : الراس والرقبة والصدر والبطن والعجز ، وكذلك الغدد التناسلية .

ومن ثم فان تمرينات « السوريا ناماسكار » اذا أداها الانسان بدقة واخلاص ترتفع بالجسم لتوائمه مع مصدر من أهم مصادر الطاقة الكونية ـ وهى الشمس ، التى من أجلها اخترع علماء الهند الروحانيون هذه التمرينات تبجيلا لها . فاذا ارتفعت الى مصادر الطاقة الكونية وتواءمت معها فماذا عسى يمكن أن يكون مستحيلا عليك ؟ انك ستعيش حينئذ حياة نعيم خالد مع الجمال والتناسق فى هذا الكون الأبدى وسترى أن الحد الفاصل بين ما هو « أنا » وما هو غير « انا » وهو سبب كل النزاع والفوضى فى هذا الكون يزول ويتلاشى ويحل محله الحب والتعاطف . وفى امكان « السوريا ناماسكار » أن ترشدك الى ادراك هذه القوة . فلم لا تحاول تجربتها وتتحقق بنفسك ما اذا كان هذا صحيحا أم غير صحيح ؟ ان عشر دقائق كل صباح كافية لهذا الغرض وفى امكانك البدء فورا .

فاذا ثابرت باخلاص على أداء تمرين « السوريا ناماسكار » فسوف تلاحظ فى مدى ثلاثة أشهر تغيرا فى نفسك وفى كل ما حولك ـ ستشعر بالراحة لما تؤديه وظائف جسمك ، كالاكل والهضم والنوم والقيام بعملك اليومى وما الى ذلك . وستجد كذلك أنك أصبحت أكثر تيقظا من الناحية الذهنية ، بل وستشعر بسعادة كبرى فى حياتك . ستجد نفسك مندمجا بالكلية مع زينة الحياة وطيباتها ، وسيكون ما يعنيه وجود تلك الشجرة أو تلك السحابة ، أو هذا النسيم ، او هذا الطفل أو اى رجل عجوز ، حتى الحجر الملقى على الأرض ، ستجد له معنى لا تدركه الآن وستشعر فى قرارة نفسك وفى اى مكان بالطاقة التى تنبعث من هذا الكون . وبالتالى ستبدأ فى أن تفطن الى أن كل شىء حى أو غير حى ليس مغايرا أو مختلفا عنك . بل ولربما كنت أنت هذا الكائن . حينئذ لن يكون هناك صدام أو توتر ، ولن تجد بعد ذلك حاجة الى الجرى وراء الأحاسيس الأخرى . ولن يكون هناك داع لأن تملأ نفسك باحساس معين أو تشعر بالقوة أو الكبرياء أو الرفاهية لأنها كلها ملك يديك ، ولأن كل ما هو موجود فهو أنت . واذن فلا حاجة الى التكالب والاستمساك بأى شىء .

الفصل الخامس

علاج الإمساك

اننا اذ نخصص لموضوع الامساك فصلا بأكمله ، فما ذلك الا لاننا نؤمن بأن الامساك عدو من ألد أعداء الجنس البشرى .

والامساك حالة لا تتم فيها عملية تفريغ الأمعاء كما يجب ، سواء من حيث الكمية المفرغة أو عدد مراتها ، مما يترتب عليه احتفاظ الامعاء بشكل أو آخر ببعض الفضلات .

ومن العجيب أن الحضارة الحديثة بكل ما حققته من انتصارات على الطبيعة ما تزال عاجزة عن كفالة الصحة الدائمة للانسان المتحضر ، بل لعل الأمر على العكس من ذلك . اذ زادت حالات المرض فى ظل الحضارة الحديثة زيادة هائلة .

ولو أردنا أن نجد كلمة واحدة تستطيع أن تعبر عن مجموعة كاملة من مختلف الأمراض التى يشكو منها الانسان الحديث لكانت هذه الكلمة هى « الامساك » .

فالامساك هو السبب فى نسبة كبيرة من العلل ، حيث

يؤدى الى انتشار السموم القاتلة الناجمة عن فضلات الطعام فى جميع انحاء الجسم فتهاجمه فى أضعف موضع تجده ، أيا كان هذا الموضع .

وهذه السموم التى ينتجها الامساك تمهد الارض لنمو كثير من الامراض المهلكة . غير أن الدهاليز الخفية التى يختفى فيها الامساك من الخبث بحيث يكون المرء فى معظم الأحيان جاهلا بوجوده ، اذ لا يكاد يشعر بأى عارض غير عادى .

وهناك الف سبب وسبب يؤدى الى الامساك ، وجميعها من الناحية العملية مما يمكن تجنبه أو الشفاء منه ، غير أنها كلها يمكن أن نرجعها الى أصل واحد ، هو التغذية الخاطئة أو الافراط فى الطعام وعدم ممارسة التمرينات البدنية المناسبة .

والذى لا نزاع فيه أن قليلين هم أولئك الذين ينعمون بالصحة الكاملة على الدوام . وتستطيع أنت بنفسك أن تتحقق من هذه الحقيقة . فما أكثر المرات التى تحس فيها بالهبوط ، اى لا تكون مريضا ومع ذلك تشعر بانك لست سليما مائة فى المائة ! على أن العلم يستطيع اليوم أن يقول لك لماذا ... أنها التغذية الخاطئة أو الافراط فى الاكل وعدم اتباع التمرينات الرياضية .

ولكن كيف نغير هذه الحالة ؟ هل نلجأ الى العقاقير ؟ ان الناس فى العادة يستعينون بالأدوية لعلاج الامساك . ولكن الأدوية اقرب الى ادامة العلة منها الى ازالتها . وفى رأينا أنه من الحماقة أن يعتقد المرء أن العقاقير تشفى من

الامراض .. بل ان هذا الاعتقاد فى حد ذاته من العوامل التى تساعد على وجود اسوأ اشكال الامساك .

ان التدريب البدنى المناسب ، مصحوبا بالتغذية التى تحقق التوازن فى الطعام ، لا غيرهما ، هو السبيل الذى يحول دون الامساك ويبرىء المرء منه .. ولما كان اكثر ما يصيب الانسان المتحضر انما مصدره الامساك اكثر من اية علة اخرى ، فان اى نوع من التدريب البدنى يحول دونه ويشفى منه جدير بان ينظر اليه على انه نعمة كبرى لا تقدر بثمن .

وهنا نقول ان تمرينات « السوريا ناماسكار » معدة ومدروسة بامعان بحيث تجعل عضلات البطن وسائر الجهاز الهضمى تتحرك حركات معينة تؤدى الى تنشيط الحركة الدودية للأمعاء التى يتوقف عليها وحدها طرد الفضلات طردا كاملا .

ومن المعروف أن عضلات جدار البطن على ما لها من أهمية كبرى هى اكثر عضلات الجسم تعرضا للاهمال وعدم المران من جانب الرجال والنساء العاديين الذين تتسم حياتهم بانها حياة قعود بعيدة عن الحركة .

على ان معظم اوضاع تمرينات « السوريا ناماسكار » مصممة بحيث تجعل جدران البطن تتمدد وتتقلص فى حركة منتظمة هى فى الحق افضل ما يساعد على تصفية القولون تماما . وجدير بنا هنا أن نؤكد هذه الصفة الاساسية التى تمتاز بها بمرينات « السوريا ناماسكار » عن غيرها من جميع انواع التمارين الأخرى — وهى انها تتابع حركات المد والتقلص بشكل تنفرد به وحدها دون سائر التمرينات .

وقـد تسأل : ما حاجتى الى تمرينـات « السـوريا ناماسكار » وانا أؤدى طوال اليوم أعمـالا تعادل كثيرا من التمرينات ؟

وأفضل اجابة على هـذا السؤال أن تنظر الى نفسك وتتأمل الحالة الجسمانية التى أنت عليها لكى تعلم أنك لست فى أفضل صورة بدنية أو ذهنية . والسبب هو أنك لا تمارس النوع الصحيح من التمرينات الرياضـية . فتمرينـات « السوريا ناماسكار » لا تقتصر فائدتها على تهيئة الأعضـاء للقيام بوظائفها كما ينبغى فحسب ، وانما تبنى جسمك كله من جديد ، الأمر الذى لا يستطيع أى عمل يومى أن يحققه لأنه ، أيا كان نوعه ، لا يؤثر الا فى أجزاء معينة من الجسم على حساب الأجزاء الأخرى .

وقد كان الامسـاك يبدو فى حالتنا على أنه مرض وراثى انتقل من الأبناء الى الآباء وأصـبح ظاهرة عامة فى الأسرة كلها . ولعله كان راجعا فى الأساس الى استمرار الوقوع فى نفس الأخطاء المتعلقة بالصحة أو بالتغذية من جيل الى جيل .

فلما وجدنا أنفسـنا ما زلنا نعانى من الامسـاك بعـد سنوات طويلة من المثابرة على أنواع أخرى من التمرينـات غير « السوريا ناماسكار » أيقنا أنه داء وراثى لا سبيل لنا الى تجنبه .

وكان من نتائج هـذا الداء أن أصبنا بالبواسير ، حيث تخلصنا منها بعملية جراحية عام ١٩٠٩ . وبالطبع ، ارتحنا كثيرا بعد ازالة البواسير ولكن الامسـاك ظل ملازما لنا .

الى أن بدأنا نمارس تمرينات « السوريا ناماسكار » فاذا بالامساك اللعين يتلاشى شيئا فشيئا حتى قضى عليه تماما بعد سنوات قليلة . ونحن الآن مبرءون منه كلية ، رغم ما هو معروف من أن الامساك عارض ملازم للتقدم فى السن . غير أن الذى لا شك فيه ، اننا كنا نكون أكثر عافية وقوة ، لو أننا بدأنا نمارس تمرينات « السوريا ناماسكار » ونحن فى سن الصبا .

الدرن

لابد لنا كذلك من أن نخصص فصلا كاملا لمرض خطير آخر يصيب الجسم البشرى ، الا وهو الدرن ، ونعنى بهذا المصطلح تدرن الشعب او الرئة .

ويقول علمـاء الجراثيم أن الســل ينجم عن نوع من الجراثيم الميكروسكوبية اسمها **الباسيلات الدرنية** ، فقـد لوحظ أنه متى أصيب اى جزء من الجسم بالدرن ظهرت فيه ملايين لا حصر لها من هذا الميكروب . غير أنهم يقولون فى نفس الوقت أن الشخص اذا كانت له قدرة على المقاومة فانه لا يتأثر بهذه الجراثيم . وبالتالى ، فان الجسم متى زادت قدرته على المقـاومة أصبح لا خوف عليه من هـذه **الباسيلات** والسل الذى يترتب عليها .

على أنه من الممكن ان تزداد قوة المقاومة بفضل تمرينات « السوريا ناماسكار » .

فان الباسيلات الدرنيـة لن تكون ذات خطر ملحوظ ما لم تكن التربة ممهدة لاستشرائها اصلا .

فالجراثيم من مختلف الأنواع ، مثل جراثيم الدفتريا والتيفوئيد والملاريا والسل الرئوى ، موجودة دائمـا حتى لدى الأشخاص الأصحاء فى الزور والبصاق . ومن ثم فان سكان المدن يستنشقون ويتلقون كل يوم ملايين عديدة من هذه الجراثيم ، غير أن البعض يستطيع ان يقاومها بينمـا البعض الآخر ينوء تحتها .

ومن هنا ، فان ما نريد ان تؤكده بقوة هو انك باكتسابك الصحة الطيبة والقدرة على المقاومة التى تستطيع ان تزودك بها تمرينات « السوريا ناماسكار » لن تكون بك حاجة الى الخوف اطلاقا من هذه الجراثيم .

وتقول الاحصـائيات ان خمس عـدد الجنس البشرى لديهم قابلية للاصابة بالدرن .

« ومنذ سنوات طويلة واشهر علماء الطب يفتشون عن دواء ناجع لهـذا المرض . وهم ما زالوا يبحثون بينمـا الانسانية تنتظر » .

والملاحظ ان تعود النوم ليلا فى العراء والعيش نهارا فى الهواء الطلق ، وان كان يساعد بشـكل ملحوظ على علاج السل والوقاية منه ، لم يؤد الى النتيجة المنشودة .

أما الدواء الوحيـد الذى لا يخطىء فى علاج الدرن والوقاية منه فهو تطبيق الطريقة الصحيحة للتنفس .

ان اصطلاح « التنفس العميق » يعنى به فى العـادة أن يملأ المرء رئتيه بالهواء بقصـد زيادة سـعتها . غير أن سر

التنفس العميق لا يكمن فى طريقة الشهيق بقدر ما يكمن فى طريقة الزفير .

والطريقة المثلى للزفير كما شرحها كافة ثقاتنا من أمثال باتانجالى ، وياجنا فالكيا ، وفاسيستا ، وهاتا ـ يوجا ـ براديبيكا ، وامريتا ـ بندو ـ أوبانيشاد ، وغيرهم ، هى أن تخرج الهواء ببط من خلال الأنف وحده مع ضغط المعدة الى الداخل الى أقصى ما يمكن حتى يطرد كل الهواء المحمل بالسموم خارج الرئتين .

ان كافة العارفين بشئون التنفس العميق فى أوروبا وامريكا يقرون تماما قاعدتنا هذه فى طريقة الزفير .

يقول الدكتور و . ر . لوكاس :

« تأمل ما يفعله لك التنفس العميق وحده ـ انه يساعدك على التغلب على متاعبك الجسمانية أيا كانت . وهو يساعد كذلك قدميك الباردتين ، اذ يحمل اليهما مزيدا من الأوكسيجين فى الدم . ولأنه يدلك أحشاءك داخليا فانه يساعدك أيضا على التخلص من الامساك . كذلك فانه يساعد على علاج تضخم الكبد بفضل الحركة التى يفرضها عليها . وهو يساعد أيضا على الشفاء من الروماتيزم بفضل ما يوفره من الأوكسيجين اللازم لاحراق كميات من الرواسب الغريبة فى مختلف اجزاء الجسم . وهو بعد هذا كله لا يكلف شيئا ولا يقدم الا كل ما هو مفيد ... »

ان التحسن فى حالات السل والشفاء منها والوقاية من أمراض الالتهاب الرئوى كل هذا يتوقف على كمية الهواء

التى تطـردها بقـدر ما يتوقف على كميـة الهـواء التى تستنشقها .

وسوف تلاحظ أن هـذا الاسلوب العلمى فى الزفير هو ما تطبقه تمرينات « السوريا ناماسكار » فان اداء التمرين الواحد منها يتطلب الضغط على المعدة او عصرها ثلاث مرات مما يضمن اخراج الهواء باكمله .

وهكذا ، فانك أوتوماتيكيا تتنفس نحو ٧٥ تنفسا عميقا فى كل دورة كاملة تتكون من ٢٥ تمرينا . ومعنى ذلك انك بأداء أربع دورات ـ وهو ما يستطيعه الشخص العادى فى مدى نصف ساعة ـ تتنفس بالفعل ثلاثمائة تنفس عميق كامل ... أ ى ثلاثمائة شهيق ، وثلاثمائة احتفاظ بالنفس ، وثلاثمائة زفير ... كلها كاملة .

فن التغذيـة

ان دراسة آراء مختلف علماء التغذية المحدثين فى أوروبا وامـريكا ، الى جانب الحقائق المستمـــدة من تجـربتنا الشخصيـــة ، تحتم علينا أن نشدد على الأهميـــة الكبرى للتغذية . غير اننا هنا لسنا بصدد اعطاء راى بذاته فى هذا الموضوع ، فان كل ما نريد هو أن نقدم بضع خطوط عريضة لما نراه بشأنه .

فينبغى أولا ان يشمل غذاء الفرد اليومى كمية وفـيرة من اللبن الطازج ، لا تقل عن قدح كامل فى كل وجبة . كذلك يمكن تناول جميع منتجات الألبان مثل القشـــدة والجبن واليافورت ، فهى كلها مفيدة .

وكذلك ينبغى تناول الفاكهة والثمار الطازجة بكميـــات وفيرة ، كما ينبغى أن يضاف الى كل وجبة قدر يسير من النقل والمكسرات .

ومن المهم للغاية بالنسبة لمختلف الحبوب ان تؤكل كلها كاملة فلا تزال عنها « الردة » أو « النخالة » . فالأرز مثلا يجب أن يكون غير مصقول ، كذلك القمح يجب أن يكون كاملا « بردته » و « سنه » . وحتى تكون فائدة الحبـوب التى تتناولها مضـــاعفة يستحـــن أن تتعـرض للانبات قبـل استعمالها .

وجدير بالذكر أن حبوب البازلاء والفول والفاصوليا والعدس اذا تعرضت قليلا للانبات ثم فرمت بالفرامة بعد أن يضاف اليها شيء من جوز الهند والبصل كي تكتسب طعما ونكهة فانها تصبح من اشهى الأطعمة وأغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

واذا كانت الفاكهة غير ميسورة على مدار السنة الا بأسعار خيالية ، فان الحبوب الكاملة والبازلاء ومختلف انواع البقول تعطى ـ الى حد ما ـ نفس فائدة الفاكهة الطازجة ، ولاسيما اذا تعرضت كما أسلفنا لبعض الانبات .

وينبغي أن تكون جميع الخضر الورقية ، بقدر الامكان ، غير مطهوة ، لأن الطهو يقلل من قيمتها الغذائية .

اما البطاطس والجزر والبصل ففي وسع المرء أن يتناولها على آلاف الصور ، مسلوقة او مشوية أو معرضة للبخار او نيئة كما هي .

كذلك الطماطم ، وهي من الثمار الممتازة من الناحية الغذائية ، تعتبر من أهم الأطعمة لاحتوائها على قدر كبير من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

والبيض ، أو صفاره ، يلي اللبن في الاهمية الغذائية .

ومن الممكن ، بل من الافيد ، الاستغناء عن السكر المكرر ، واذا كان لابد منه فليكن بكميات قليلة جدا ، وافضل منه كثيرا السكر الخام او عسل النحل .

ولكن مهما كان نوع الطعام الذى يتناوله المرء فانه يجب

ان يكون على قدر حاجة الجسم ، فالعامل اليدوى مثلا يحتاج الى استهلاك كميات أكبر مما يستهلكه كاتب الحسابات .. وهلم جرا .

واما عن الماء ، فيستطيع المرء أن يتناول منه ما يشاء فيما بين وجبات الطعام . ومن المستحسن أن يبدأ المرء يومه بشرب قدح كبير من الماء فى الصباح ، وأن يتناول عدة اقداح منه فيما بين الوجبات . وفى قول مشهور لأحد الأطباء المعروفين أنه لو تناول كل مريض من زبائنه ثمانى اقداح من الماء كل يوم كما يفعل هو لما عاد اليه أحد من مرضاه .

غير ان هذا الفصل عن التغذية ينبغى أن يتضمن كلمة تحذير موجهة بنوع خاص الى الشباب من المتحمسين للصحة البدنية . اياكم والانقياد للفكرة القائلة بأن خير ضمان للقوة البدنية هو التهام أكبر كمية ممكنة من الطعام ؛ ونعود فنؤكد هذا التحذير لأننا نعرف ان هذه الفكرة منتشرة بين كثيرين من الشباب .

وثمة مظهر آخر من مظاهر عيوب التغذية ، هو ازدراد الأكل دون مضغه . فان هذا يحمل الجهاز الهضمى مشاقا هو فى غنى عنها ، ويزيد من قابلية الجسم للاصابة بالمرض . واذن فلنذكر دائما أن الافراط فى الأكل أو الاسراع فى تناوله يسبب كثيراً من الأمراض ، وانها لحكمة جليلة تلك التى تقول : « كل قليلا ، وامضغ كثيرا ! » .

واذا احسست بأن معدتك أو كبدك لا يعملان كما ينبغى فلا تلجأ الى العقاقير . افضل لك ان تصوم قليلا حتى تنزاح الأثقال التى لا لزوم لها عن معدتك أو كبدك .

وكثيرا ما يتردد هذا السؤال : كم وجبة ينبغى للمرء أن يتناولها كل يوم ؟ ومع أن الاجابة عليه تتوقف على عدة عوامل ، مثل مدى طاقة الفرد ، ونوع الحياة التى يحياها ، وكمية الطعام الذى يتناوله ونوعه ، فان فى استطاعتنا أن نقول ، استنادا الى خبرتنا الذاتية ، وكذلك الى خبرات آخرين غيرنا . انه يكفى جدا للشخص العادى - رجلا كان او امرأة - ان يتناول ثلاث وجبات فى اليوم بشرط ألا يتخللها اى « تصبيرة » من اى نوع . كما أن الشاى يجب فقط أن يكون مشروبا ولا يجوز أن نجعل منه مناسبة لتناول الطعام .

غير أننا مهما بالغنا فى الحذر عند اختيار الطعام المناسب وتنظيم الكمية التى نتناولها منه ، فلا مناص من أن تتسلل الى معدتنا أنواع غير مرغوبة او مطلوبة من الطعام أو الشراب، اما بسبب الجهل أو بسبب العادة ، مما يجلب معه المتاعب فى معظم الأحيان .

وفى هذه الحالة لابد من الصوم كاجراء علاجى لهذه النتائج غير المرضية .

والقاعدة الذهبية هى أن تصوم متى أحسست بفقدان الشهية . ففقدان الشهية هو انذار الطبيعة بأن الجهاز الهضمى لم يعد يحتمل مزيدا من الأحمال . ومن المستحسن أن يصوم المرء عن الطعام فى يوم معين من كل اسبوع أو اسبوعين .

وكثير من الديانات تفرض الصيام فى أيام معينة من السنة .

والصوم اما ان يكون كاملا أو جزئيا . والصوم الكامل

هو الذى لا يتناول المرء معه سوى الماء القراح . أما الصوم الجزئى فمن المستحسن أن يكتفى المرء فيه باللبن فيخففه بالماء ، أو بالعسل المخفف بالماء ، أو بالحساء أو عصير البرتقال أو عصير الليمون أو شرش اللبن . ومع هذا بالطبع قدر كبير من الماء .

وقد لا يكون من الشطط ان نضيف هنا كلمة أو كلمتين عن الطعام المطهو بطريقة صحية .

والواقع أن الطريقة الحديثة فى طهو الخضر والحبوب وغيرها بأن نغليها فى كميات كبيرة من الماء كفيلة بأن تقضى على جميع العناصر الغذائية التى فيها ، وينتهى الأمر بالقاء الماء ثم تناول ما تبقى من بقايا هزيلة . وكأنما الطهاة وربات البيوت يعمدون الى قتل الخضر والحبوب والبقول عن طريق غليها فى الماء . ولكى يستوثقوا من انها قد ماتت تماما يغيرون الماء مرتين وثلاثا فتفقد هذه المواد كل ماتحتويه من الأملاح المعدنية الضرورية لصحة الانسان .

فاذا فقدت الخضر كل نكهتها ومذاقها من جراء ذلك ، أخذوا يضيفون اليها كميات من التوابل والصلصة ليعيدوا اليها نكهتها المفقودة ، عبثا .

ولو كانت هذه الأطعمة ذاتها تطهى كما ينبغى لاحتفظت بكل عناصرها الغذائية وبمذاقها اللذيذ الغض بطعمه وتنوعه والذى لا يمكن لكل أنواع الصلصات والتوابل أن تضارعه أو تغنى عنه .

على أن هناك طرقا كثيرة ممتازة لطهو الطعام ، وان كانت كلها ترتكز على قاعدة أساسية واحدة ، هى باختصار: دع البخار يقوم بمهمة الطهو !

وفى الأسواق قدور وأوان بخارية متعددة الانواع والاسعار ، يستطيع المرء أن يطهو فى بعضها وجبة كاملة . وهذه القدور أو حلل البخار لا تضيع خردلة واحدة من القيمة الغذائية للمواد المطهوة فيها .

كذلك يستطيع المرء ان يطهو كافة انواع الاطعمة بالبخار، بأن يضع فى القدر كمية قليلة جدا من الماء ثم يغطيها باحكام حتى لا ينفذ الهواء منها أو اليها . ثم يضعها فوق نار بطيئة .

فمثلا ، اذا كنت تريد أن تطهو ست قطع متوسطة من انبطاطس فضعها فى نوع من أنواع القدور بشرط ان يتسع لها حجمها بالكاد ، ثم اضف اليها نصف فنجان شاى من الماء المغلى ، وغطها باحكام ودعها تغلى . وعندما تنضج سيكون كل الماء قد تبخر . والبطاطس بالذات يجب أن تطهى بقشرتها حتى تظل محتفظة بكل ما فيها من خير ، والا تنزع عنها قشرتها الابعد نضجها .

ولو عمدت الى هز القدر قليلا وهو فوق النار فان البطاطس المطهوة تكون جديرة بأكل الملوك ـ جافة ، لذيذة الطعم ، محتفظة بكل خيرها .

واذا كنت تفضل الطهو فى الفرن فضع الاناء المغطى باحكام وفيه البطاطس وكمية الماء البسيطة فى الفرن . فتطهى البطاطس أو الخضار كأحسن ما يكون الطهو وبنفس القدر من النجاح .

ولما كان الزجاج الذى لا تؤثر فيه النيران قد اصبح فى متناول الجميع فى هذه الأيام ، فان من حسن الراى أن تغطى

آنية الطهو بغطاء من هذا النوع حتى يتسنى للمرء ان يرى ما يحدث بداخلها ويعرف فى الحال متى تبخر كل الماء دون ان يرفع الغطاء .

ثم كلمة تحذير اخرى ! ..

ان ما نهدف اليه انما هو الصحة والسعادة والنشاط وطول العمر ، لا العضلات الضخمة البارزة . ومن ثم فاننا ننصحك بأن تكتشف بنفسك ما يناسبك من انواع الطعام وكميته ، وكذلك كمية التمرينات الرياضية التى تؤديها وكمية العمل الذى تقوم به وما تحتاج اليه من وقت للراحة وتجديد القوى .

ان على المرء ان يجد بنفسه المعادلة التى تحقق التوازن بين العمل واللهو ، بين النوم واليقظة ، بين الطعام والصوم ، بين الرياضة والراحة ، وذلك عن طريق التجربة الواعية . أما نحن ، فلا نستطيع أن نقدم هنا سوى ارشادات عامة فقط .

هناك كلمة مأثورة فى اللغة الماراتية تقول ما معناه : ان التكوين الجسمانى للأفراد يختلف مثلما تختلف وجوههم ومن ثم فان على كل فرد أن يكتشف بنفسه حاجاته الشخصية .

وان اختيار الغذاء المناسب من الأطعمة الحيوية مع ممارسة الصوم فى فترات منتظمة ، مصحوبا بأداء تمرينات « السوريا ناماسكار » بانتظام ، لكفيل بأن يسفر فى مدى جيل واحد عن تحسن رائع فى صحة الشعب وقوته ونشاطه الجسمانى .

وقد اثيرت عدة أسئلة حول قيود التغذية والتدخين وشرب الخمور والمسكرات التي يفرضها أداء هذه التمرينات، لكل ما فائدة القيود ما دام اشتهاء هذه الأشياء يظل يستبد بنا ؟ فانك تدخن لأنك تشعر بتوتر في قرارة نفسك ، ولأنك في حالة « صراع » مع ما حولك ، وتأمل عن طريق التدخين أو الشرب أن تقلل من اثر هذا التوتر ، ولذلك فلن تصبح هذه المنبهات الظاهرية غير ضرورية الا حين تستيقظ السعادة الداخلية والشعور بالألفة مع ما حولك في قرارة نفسك .

ومع ذلك فعليك ان تراعي هذه القواعد في كل ما تتناوله:

اولا : اذا كنت تتناول طعامك فكل على مهـل ولا تعبأ بمايفرضه عليك مجتمع غير طبيعي من « آداب » . تناول طعامك بترو ويقظة ، وكن منتبها لما تأكل ، متذوقا طعمه ورائحته ولمسته ومنظره . وبالاختصار كن مدركا لما تأكل من طعام .

ثانيا : اعلم جيدا أن الهدف من تناول طعامك أو شرابك ليس اشباع نهمك ، بل لكي يبعث فيك النشاط والحيـوية الذين تحتاج اليهما كي تحيا حياة سعيدة ، راضية ، متآلفة، تنفقها في خدمة كلما يحيط بك خدمة طاهرة مخلصة .

ثالثا : كل ما يعجبك ، لكن تأكد من نظافته ومن أنه قد أعد بحب وعن نفس راضية . فالطعام الذي تشتريه من الخارج ، أو الطعام المسروق ، أو الطعام الذي يؤخذ عنوة ، لا يمكن أن يبعث فيك الفة وطمأنينة نفسـية .

رابعاً : اجعل فى وجباتك الغذائيــة قدراً متوازناً من الخضر غير المطبوخة والفاكهة واللبن .

وكلما تقدمت فى ممارسة هذه التمرينات وتمكنت ، نتيجة لذلك ، من تطهير جسمك فسوف تدرك من تلقــاء نفسك ، وبشعور داخلى ، ما تأكل ، ومتى تأكل ، وكم تأكل ، وحينئــذ سوف تصبح عادة التدخــين أو شرب الخمــر والمسكرات امراً لا لزوم له ، أو على الأقل سوف تجد فيهــا لذة مختلفة كل الاختلاف عند تناولها ، دون أن تكون أسيراً لأى من هاتين العادتين .

ومن المحقق أن نوع الطعام ، وكميته ، وأين تأكله ، وماذا تتناول من مشروبات له أثر كبير على حالة الجسم بقدر ما يحدث تغييراً محسوساً فى ادراكك . فتناول الطعام الثقيل أو الدسم ، والمقليات ، والطعام الذى يحتوى على كثير من التوابل على مدى طويل يؤذى الكبد والطحال ، ويضر بالكلى والمعدة . والكبد المعتل ، أو الكلى التى لا تؤدى وظائفها على الوجه الأكمل تسبب حدة الطبع وتؤدى الى فهم خاطىء لما حولك والى انعدام العطف على كل ما يحيط بك .

واذن ، فعليك أن تقوم بتجارب مختلفة على طعامك ، وأن تتبع خير ما يوافقك من نظم التغذية . تناول اغذية غير مطبوخة مر ةكل أسبوع فلا تأكل خلالها غير الأطعمة التى نضجت فى الشمس ، مثــل الفاكهــة ؛ والخضر النيئة ، والمكسرات واللبن . نعم ، اتبع هذا النظام مرة كل أسبوع ولمدة اربع وعشرين ساعة ، وتجنب الأطعمة الثقيلة أو الكثيرة التوابل أو المقليات بالليل .

الاستيقاظ علم وفن

هناك ثلاث مراحل من النوم : مرحلة الأحلام ، ومرحلة النوم بلا أحلام ، ثم حالة تدرك فيهما انك نائم أو حالم . والعقل ، أو الادراك ، يعمل على مستويات مختلفة ، وابعاد مختلفة ، وبمظاهر مختلفة ، فى مرحلة الأحلام . وفى استطاعتك بالمران أن تظل تمارس اليوجا ، أو حالة التآلف ، خلال مرحلة الأحلام وكذلك خلال حالة النوم العميق . وفى كلتا الحالتين ، حين يتحرر العقل من احساسات حالة اليقظة وعاداتها فهو ، أ ى العقل ، يستطيع أن يمارس حياة مختلفة كل الاختلاف .

وعليك قبل ان تنام أن تفرغ امعائك وكليتيك ، وأن تغسل فمك ، فاذا استلقيت فى فراشك تركت عقلك «يدلك» جميع اجزاء جسمك ، من أطراف أصابع قدميك الى جذور شعر رأسك . ثم دع عقلك يتركز فى استرخاء تام على وسط قلبك ، فاذا أديت احدى المانترات (الأصوات) ، أو رددت اسم الله ، بطيئا ، خافتا بقدر ما تستطيع ، دون أن تحرك شفتيك ، دع اسم الله ، أو الصوت الخافت الذى يصدر عنك ، يتخلل ويغزو ويجتاح جميع اجزاء جسمك ، دون

صوت مسموع ، كأنه ضوء يقيك أو سترة تسترك ، نعم ، نم وأنت على هذه الحالة من السكينة والراحة والألفة ، ولتنم دون هم يهمك تاركا كل همومك لله ، فالله هو الذى يتولى عنك همومك .

انك اذا جربت النوم بهذه الطريقة ، سواء كان ذلك فى حالة الاحلام أو فى حالة اللاأحلام ، فسوف يتبين لك أنك تباشر يوجا الوحدة بين نفسك وبين الوجود بأجمعه ، فتقل التوترات التى تمزقك اربا فى ساعات يقظتك نتيجة للصدام المستمر بين الـ « أنا » الكامنة فيك وبين ما حولك ، ولسوف تصبح هذه الـ « أنا » ، التى لا تفتأ تدفعك الى أن تسعى ، وتغلب ، وتقهر ، وتستغل ، وتؤذى ، وتقتل ، والتى هى أساس كل شقاء ، ومصدر كل بلاء ، وقد فقدت كل سلطان لها ، واذا بك تدرك وأنت فى حالة الأحلام ، ومن خلال رمزيتها العجيبة ، أن حب الذات ، أو بعبارة أخرى ان عادة جعل الـ « أنا » الكامنة فيك مركزا لكل نشاطك ، انما هى شىء « أجوف » ، وانك انما تحاول أن تتشبث بأهداب شىء لا دوام له ، وأن التمسك بالذات هو فى الواقع أمر يدل على حماقة وعمل من أعمال الجهالة .

ولسوف يتحقق لك ـ وأنت فى نوم عميق متحرر من ادراك ذاتك ـ الجمال والهدوء والرصانة والجدية والطاقة الحيوية التى لا تنقطع . بل انك وأنت تنعم بنوم عميق تستطيع أن تدرك حقيقة وحدة الحياة وبالتالى حقيقة الموت.

لذلك كان من الضرورى أن تتعلم على النوم ، فالنوم يستغرق من حياتنا ثلثها .

وعندما تستيقظ من النوم ، لا تغادر الفراش من فورك منطلقا هنا أو هناك ، بل حاول أن تنصت جيدا الى ما حولك من أصوات . تأمل ما فى الطير والشجر ، أو ما فى الريح أو الشمس أو المطر من جمال وانسجام . تأمل فقط ، لا أكثر من ذلك . تأمل جسدك ، بادئا بأصابع قدميك ، ثم اجعل تأملاتك تنتقل برفق وملاطفة عبر ساقيك الى بطنك فصدرك فذراعيك ابتداء من أنامل اليدين حتى العنق فالوجه والأنف والعينين والرأس والأذنين . كل ما هو مطلوب منك أن تتأمل بلطف . فاذا كنت تشكو من بعض الألم أو الوجع أو التقلص فى العضل .. فلا تفعل أكثر من أن تتأمل .. ولا تشغل بالك بأى شىء آخر .

كذلك عندما تتهيأ للنوم فى المساء نظف نفسك ، واشرب قدحا من الماء . فاذا تمددت على الفراش فما عليك الا أن تتأمل جسدك بهدوء ودعة ، بادئا هذه المرة من أعلا الرأس الى سائر أجزاء الجسم شيئا فشيئا وبالتدريج : العينين والأذنين والأنف ، فالعنق فالصدر فتجويف البطن فالذراعين فأنامل اليدين ، فالردفين فالساقين فالركبتين ، فالقدمين فأطراف الأصابع . فاذا كنت تتأمل فعلا برفق وملاطفة فانك ما ان تصل الى أطراف أصابعك حتى تكون قد نمت.. بلا أقراص منومة ، وبلا حاجة الى عد أغنام القطيع ! وانما ستغوص فى عالم من السكينة .. فى قرارة نفسك .

وقد يتساءل المرء : ان أسلوب حياتنا اليومية فى العالم الحديث يضطرنا الى أن ندخن ونشرب ونسهر حتى ساعة متأخرة ، وأن نتناول كافة أنواع الطعام ، وأن ننفعل بالجنس .. فهل ممكن أن نستمر على هذا المنوال ونحن نؤدى هذه التمرينات ؟

حسنا ان المرء اذا كان يدخن أو يتناول المشروبات فهو انما يعكف على أمثال هذه المنبهات بسبب ما يعانيه من توتر ، والأمر المؤكد اذن أنه لا يستمتع بها . كل ما يفعله هنا لا يزيد على خلق انفعال مضاد لحالة التوتر التى تنتابه. فلماذا لا تتخلص أولا من حالات التوتر وعندئذ تستطيع أن تستمتع حقا بالتدخين أو الشراب أو ما تشاء ، بل لعلك عندما تتخلص من التوتر وتبرأ منه تماما فلن تكون هناك « مشاكل » ناجمة عن خطأ فى الطعام أو افراط فيه أو فى الجنس أو غير ذلك . لن تكون هناك مشاكل الهزال الناجم عن « رجيم » التغذية ، فما تتناوله سيكون هو ما تحتاجه ، ولسوف تستمتع به ، وما تفعله سيكون هو ما تشعر تلقائيا وبكل أعماقك أنك تود أن تفعله كجزء من الحياة اليومية بأسرها . .وكجزء من بهجة الخليقة المحيطة بك .

ان الدافع الأساسى للشخصية الانسانية هو الاحساس بالوحدة الشاملة والانسجام الكامل مع الوجود . هذه هى السعادة القصوى . ولكن الصراع يقوم عندما تريد الـ « أنا » أو « الذات » . . أن تمارس هذه الوحدة كذات منفصلة . فالاحساس بالـ « أنا » ، اذا كان هو السائد ، فلن تتحقق معه الوحدة أو الانسجام أو السعادة . والاحساس بالوحدة الشاملة مع الكون لا يتأتى الا اذا اختفت الـ « أنا » .

وهذا هو الحال ــ الى حد محدود جدا ــ مع العلاقة الجنسية . فان الاندماج الكلى « أنا » واختفاء الاحساس بالذات هو الذى يعطى مؤقتا ــ وللحظة عابرة ــ الشعور بالاتحاد والسعادة . ولكن هذا الاحساس بالسعادة قاصر هنا على **الوحدة** مع شخص واحد آخر وللحظة مؤقتة . فهل يمكن أن تتخيل مدى الاحساس اللانهائى بالجمال

والانسجام والسعادة الذى يمكن أن يتم عندما تكون هذه الوحدة مع الوجود بأسره ؟ .. ان هذا ولاشك هو الهدف الأسمى للحياة . وهو أيضا ، من بعض الوجوه ، الموت .. الموت بالنسبة للوجود الفردى السطحى القائم على الصراع والتوتر . تلك هى الحياة الخالدة .. المتجددة دائما أبدا .

والعقل نفسه هو انقى صور « الساكتشما » وأكثرها حكمة وحنكة ، وبالتالى فهو أقوى جهاز تملكه الشخصية الانسانية . من يستطيع أن يفهمه ويدركه يستطيع أيضا ان يصل الى ما وراءه ، فلا يكون قادراً على التحكم فى جسده فحسب وانما يستطيع أيضا أن يتحكم فى كل الظواهر المحيطة به . من اجل ذلك كان « التأمل » و « التركيز » و « معرفة العقل » من أهم الجوانب فى تمارين السوريا ناماسكار .

ان العقل ، فى صورته البدائية غير المهذبة ، هو مختلف الأحاسيس المتتابعة التى يتلو أحدها الآخر بسرعة والتى تصل اليه من خلال أعضاء الحواس ، مثل العينين والأذن والأنف والتذوق واللمس . فهذه الأعضاء تتصل وتنجذب الى الأشياء الخاصة بها ، ومن خلال هذا الاتصال ، وما يستتبعه من احساس ، تساعد هذه الأعضاء على اعطاء الصور فيسجلها العقل كجزء من ذاكرته . وقد نتج عن هذه الذاكرة — أو القدرة على حفظ الأحاسيس — توهم بعض الناس أن هناك عضوا ثابتا فى الجسم اسمه العقل . ولكننا لو تنبهنا ودققنا الملاحظة سنجد أن ما نسميه « عقلنا » ليس فى حقيقته سوى التتابع السريع للأحاسيس المتغيرة ، والقدرة على تذكرها . وعملية تذكر هذه الأحاسيس هى « الذات » أو الـ « أنا » . وتكرار بعض الأحاسيس المعينة يخلق وهما بأن لها صفة الاستمرار ، وهكذا تكتسب عادة

تصور وجود « أنا » مستمرة . وهذه « الذات » أو هذه الـ «أنا » تتوق الى ان تطيل بل وان تبقى الى الأبد الأحاسيس السارة التى تأتيها من خلال أعضاء الحواس فى جسم الانسان ، بقدر ما تتوق هذه « الذات » أو الـ « أنا » الى أن تتخلص بأسرع ما يمكن من الاحساسات المضايقة أو الباعثة على التوتر أو التى تكون أقل مصدر للسرور . وبين الرغبة فى استمرار الأحاسيس السارة ، والرغبة فى انهاء الأحاسيس غير السارة يكمن الصراع الدائم فى الحياة التى نعيشها فى العادة .

وفوق كل ذلك ، وبشكل ما ، فان وراء أداة العقل لوظيفته ، التى هى عبارة عن تتابع الأحاسيس والقدرة على حفظ ما سبق المرور به فى الماضى ، وما يأمل أن يأتى به المستقبل ، يوجد الذهن . والذهن عضو أكثر نقاء وقوة ، فهو يستطيع أن يكون مستقلا عن الأحاسيس التى تأتى بها الحواس ، ويستطيع ــ اذا ما تهيأ كما يجب ــ أن يتفهم الواقع أو الحقيقة ، اما مباشرة واما عن طريق الوجدان .

وهناك حقيقة هامة ينبغى هنا أن نفهمها وان نمارسها . تلك هى انه كلما كان العضو أكثر دقة وحساسية كان أكثر طاقة وقوة . فلقد اثبت العلم الحديث ان الذرة ، وهى أدق أشكال المادة ، تحتوى على امكانيات هائلة من الطاقة . والعقل الذى هو أدق وأنقى من الذرة ملايين المرات يملك طاقة لا حدود لها ، اذا قارناه بالذرة ، هذا فقط اذا تمكنا من ادراك سره .. هذا فقط اذا أتيح لنا أن نعرف « الحقيقة العليا » .

وفيماوراء الذهن تأتى الروح . والحق أن طاقة الروح طاقة لا نهاية لها فعلا . فالروح هى « الحقيقة المطلقة » .

والآن ، فلنعد الى العقل .

انك بتمارين «السوريا ناماسكار» تدرب العقل وتنشطه. والتدريب الصحيح لعضو أكثر دقة ونقاء مثل العقل أو الذهن يحتاج الى دقة النظر ، أو بمعنى أصح الى «التركيز». فالعقل هو تتابع الأحاسيس والقدرة على حفظها . والاحاسيس فى اللحظة التى يستقبلها فيها العقل تكون حقيقية وواقعية بمفهوم معين .

ولكن القدرة على حفظ هذه الأحاسيس هو مجرد ظاهرة جوفاء ، والتعلق بها ـ (اى تذكر احساس ما) يخلق قيودا معرقلة تجر صاحبها الى مستوى محدود جداً من الادراك وتجعل منه مخلوقا بليداً عديم الشعور ، متزمتا ، غارقا فى الخرافات والأوهام . واذن فليست الاحساسات نفسها هى التى تقيد الانسان وانما هى هى القدرة على حفظ هذه الاحساسات (وهى قدرة جوفاء) والرغبة فى استمرار احاسيس سارة معينة ، ثم فى الوقت نفسه الرغبة فى عدم استمرار احاسيس معينة أخرى غير سارة هى التى تقيد الشخصية الانسانية وتجرها الى أسفل ، وتجعل من المستحيل عليها ان تصل الى معرفة طبيعتها الحقيقية .

وانت تستطيع أن تمارس الاحساس بهذه الحقيقة اثناء تأدية تمارين « السوريا ناماسكار » مع التركيز واحكام التفكير فى نقطة واحدة . فمن خلال التركيز ـ اى ان تكون واعيا تماما وشاعرا بكل ما يحدث بداخلك **فى ذات اللحظة** ، (وكأن بعضا منك شاهد دائم عليك ، و « ساكشى » بالنسبة لكل شىء) ـ ستدرك هذه الحقيقة وهى أن « الذاكرة » و « الرغبة » المصاحبة لها ظاهرتان كاذبتان زائلتان ولا مضمون لهما .

وفى اللحظةا لتى تدرك فيها هـذه الحقيقة . سوف يغمرك احساس بالتحرر وانعدام الخوف ، احساس بأن كل أسباب التوتر والصدام اشياء غير ذات موضوع ، وانها لم يعد لها وجـود . وستبدو كل المتاعب والمخـاوف مثيرة للسخرية بشكل واضح .

وسيصبح لأعمالك واهتماماتك أبعاد جديدة . ستشعر بطاقة جديدة تتفجر بداخلك . ولكن ليس التركيز هو الذى يعطيك الحرية . وانما الحرية هى أن تحيا بكليتك فى هذه اللحظة متحررا من القيـود التى تشـدك اليها أحاسيس الماضى ، والخلود هو أن تعيش هذه اللحظة مع الجمال الأبدى والانسجام والسعادة التى لا نهاية لها .

ان هناك طاقة خلاقة لا نهائية لهذه « الآن » التى تتجدد دائما أبدا . « فالجديد » .. ، المتجدد دائما ، لا تحـده المسافات . .انه موجود فى كل مكان . ففى لحظة « الآن » أنت تعيش وتشعر أنك جـزء لا يتجزأ من « شـمولية » الوجود وعملية الخلق المستمرة القوية .. وعندما تكون على اتصال مستمر من لحظة الى أخرى بهذا الجديد ، فانت هنا حى تحيا بحق ، وتمارين « السوريا ناماسكار » تعلمك كيف تكون حيا بحق .

ذلك انك اثناء اداء هذه التمارين تكون واعيا ، وبالتالى فاهما وشاعرا : كيف أن الأحاسيس السارة وهى تستيقظ ، تبرز ذكراها فجأة باعتبارها الـ « أنا » التى تملك هـذه الخبرة ، ومن خلال الوجود الزائف لهذه الذات أو الـ « أنا » ترغب فى مواصلة الأحاسيس السارة . ثم انت لابد مدرك كيف أن ـ « الذات » تأمل فى أن تستمر موجودة من خلال

هذه الذكرى . كذلك تدرك أثناء هذه التمرينات كيف انه في اللحظة التي تستيقظ فيها أية أحاسيس غير سارة ، فان عقلك أو « ذاتك » تناضل من أجل منعها من الاستمرار ، ولسوف ترى حينئذ كيف ان هذا الصراع والصدام يبليان جسدك ، فتصبح بسببهما عجوزا مكتئبا . فالمسألة في حقيقتها تدور حول ما اذا كان المرء يستطيع أن يرى بنفسه ويحس بوضوح ان عملية التذكر وعملية تنمية الـ « أنا » ، التي تريد أو لا تريد ، هي صراع ليس أجوف ومؤقتا والى زوال فحسب .. بل هو أيضا منهك للقوى ومثير للسخرية الى اقصى حد . فهل يستطيع المرء ان يدرك ويحس أن ٩٠ ٪ أو اكثر من وجوده الواعي يضيع في هذا الصراع بين رغبة الـ « أنا » وعدم رغبتها ؟ ـ هل أحسست مرة واحدة انك لا تكاد تدرك أبدا كل الحقيقة العاجلة الشاملة للحظة التي انت فيها ؟ انك في الواقع لا تعي ابدا اللحظة الحالية وعيا حقيقيا ، فعندما تكون « لحظة الوجود » قد انقضت ، تبرز سلسلة من الاحاسيس المتتابعة وما يتخلل ذكراها من رغبات وآما ل ومخاوف وأحزان . وفي دنيا الرغبات والآمال هذه يستطيع العقل البشرى أن يقوم بوظيفته . فالعقل في حقيقته ان هو الا ذاكرة ورغبات فاذا ما توقفت الرغبات ، ولم تستطع ذكرى أي احساس سابق أن تخلف وراءها رواسب من خلال الرغبة في اطالة احساس ما ، فان العقل ـ أي عملية الصراع ـ يتوقف كي يسود الاحساس الحقيقي بالبهجة والسعادة والانسجام .

فاذا ما اخذت تؤدى هذه التمرينات يوميا لمدة خمس عشرة أو عشرين دقيقة ، وانجزت مختلف الأوضاع ونظام التنفس المصاحب لها ، فستستطيع ان تمارس هذه التجربة عمليا وبشكل ديناميكي ، وسوف تضفى عليك هذه الحقيقة

قدرا هائلا من الطاقة والحيوية والجمال ، وعندئذ ، أيا كان عملك ، سواء كنت طبيبا أو مهندسا او طالبا أو مدرسا أو موسيقيا أو حتى من رجال السياسة ، ستكتسب لنفسك بعدا مختلفا ، وقيما مختلفة ، وسيصبح بوسعك أن تخلق الجمال والانسجام من حولك .

اننا ونحن نعيش فى صراع وتحت ضغط من التوتر نندفع هنا وهناك فى مختلف ميادين النشاط ، مما يتولد عنه حتما المزيد من الصراع والتوتر . وأى شيء تفعله وأنت فى حالة صراع أو تحت ضغط من التوتر يؤدى الى الدمار والأسى . وان ما نحن فيه اليوم من رغبات عارمة فى التدمير والتخريب ـ ليس فقط من يعملون منا فى السياسة ، وانما أيضا طلابنا وعلماؤنا ومفكرونا ـ انما مرده هذا الصراع والتوتر القائم بداخلنا . اما اذا استطعت أن تتوصل الى الجمال والسعادة والانسجام فى داخلك وفيما حولك ، فان كل أعمالك ستكون منسجمة جميلة مفعمة بالسعادة ، وستخلق بنفسك عالما جديدا .. وتنتهى منك الرغبة فى التدمير .

ان قوة هذه « الحقيقة » الموجودة بداخلك وما تنطوى عليه من جمال انما هى قوة هائلة الى حد تتلاشى معه عيوب الجسم ونواقصه الناجمة عن الجهل مثل المرض والألم ، وتختفى النزعات القبيحة مثل الغضب والحقد والجشع والعلاقات الزائفة . وعليك أنت وحدك ان تمارس هذه الحقيقة بنفسك بدلا من أن تكتفى بهذه الكلمات القليلة التى سقناها هنا .. فكلمات الآخرين لن تحرر احدا .. ابدا .

ان آفاق الوعى لدى الكائن البشرى بغير حدود . فهو

قادر على أن يحس بمشولية الوجود وأن يكون فى حالة سعيدة من الانسجام والرضى . ولكننا نختار عن جهل منا الحياة فى حيز ضيق محدود من الوعى الذى تصنعه الأحاسيس السطحية المتلاحقة بسرعة واحدا بعد الآخر . وهذه هى علة ما نعانيه من توتر وصراع .

فاننا لا ندرك الهدف الحقيقى من الحياة ، وبالتالى فاننا نحاول أن نملأها بما يخيل الينا أنه الأحاسيس السارة ، على أمل أن تمنحنا هذه الأحاسيس السعادة والانسجام . وعلى هذا يصبح الهدف الرئيسى لنا فى الحياة ان نخلق مزيدا ومزيدا من الأحاسيس محاولين ان نملأ الفراغ فى حياة بغير هدف .

وانعدام الهدف هذا يؤدى بنا الى اتخاذ طرق زائفة متوهمين أنها ستعطينا السعادة الدائمة ، مثل السلطان أو الرفاهية أو حتى مجرد البهجة كغاية فى حد ذاتها ، غير أنك ما تكاد تظن أنك وصلت الى هذه البهجة حتى تدرك أنه لا توجد سعادة دائمة .. انها ستذهب عنك ، وعندئذ ستبدأ من جديد محاولا شيئا آخر قد يكون الجنس .. أو الاصلاح الاجتماعى أو الرياضة البدنية .. كل هذا قد يعطيك ومضة مؤقتة عابرة من السعادة ولكنها تنتهى لتبدأ بعدها مسعاك من جديد ، لأنك قد وصلت الى طريق مسدود فلم تعد هذه الأحاسيس تسرك أو تثيرك .

ولكن ..

لو أمكن لعقلنا أن يسكن .. أن يسترخى لحظة .. وأن يستجيب لما بداخلنا وما حولنا من جمال وانسجام فان فيضا

من السعادة سنجـــده حينئذ بين أيدينا . وتمرينـــات « السوريا ناماسكار » هذه تتناول كل مشكلة سعيك هنـا وهناك فى طلب السعادة ، وتتيح لك أن تحيا كل يوم مدة عشر أو خمس عشرة دقيقة حياة كاملة منسجمة . حينئذ تستطيع أن تنقل هذه السعادة ، وهذا الانسجام ، الى حياتك اليومية الرتيبة المملة ، وأن تخلق شيئا مرضيا وجميلا أيا كانت مهنتك فى الحياة .

خلاصة اليوجا

ان حياة اليوجي (من يارس اليوجا) سلسلة متواصلة من الاختبار والبحث ، والتجريب ، وليس فيها مكان للخرافات او السحر ، انها الحياة التى اتبعها الرسل والأنبياء من جميع الأديان .

وحياة اليوجي في نهاية الأمر هى حياة تقرب دائم الى الاول والآخر ، الى من لم يولد ، ومن لا يموت ، الى الله عز وجل .

نعم ، ففى هذا الوقت الذى نعيش فيه تستطيع اليوجا ، او علم الحياة الهندى القديم ، أن تكون نعمة كبرى لنا . فهى ليست علم الحياة فحسب ، بل هى كذلك فن الحياة الذى يستطيع أن يحدث تطوراً متآلفا بين القوى الجسدية والعقلية والاخلاقية والروحية الكامنة فى الانسان . بعبارة اخرى ان اليوجا تستهدف تنمية الانسان ككل وخلق الشخصية المتكاملة .

وتبدأ اليوجا بدستور لعلم الاخلاق يرتكز على المبادىء الاساسية العامة لعدم العنف : الصدق ، وعدم السرقة ،

وتجنب الاسراف ، والبعد عن العلاقات الجنسية غير المنتظمة، والتنزه عن الحسد والتطلع الى ما في يد الغير . ومن مراعاة هذه المبادىء تنبثق بالضرورة عدة فضائل ايجابية : الطهر ، والقناعة ، والادراك الذاتى ، والجلد ، والعزيمة ، ثم روح الاستسلام الى ارادة الله العزيز .

فاليوجا معناها اتحاد المادة مع الروح . انها اتحاد تدريجى يتحقق نتيجة فترة من الحياة العلمية المنظمة بين جميع قدرات الانسان الجسمانية ، فيخرج بها الى حالة يبلغ فيها الادراك أسمى درجاته ، حتى اذا تحقق له ذلك لم يعد هناك مزيد من المعرفة يمكن ان تصبو اليها نفسه . واذن فدستور اليوجا الاخلاقى ، ويسمى « ياما نياما » هو الأساس ، وهو أول عملية من عمليات التكييف ، ذلك ان الشرط الأول فى التربية اليوجية هو تطهير العقل من الصدأ الذى يعلق به من جراء الأفكار والنزعات اللاأخلاقية أو اللااجتماعية أو الدنسة التى تتولد نتيجة لاتباع مستويات سلوكية أو بيئية اجمع العرف على قبولها . وتظل عملية الغسل هذه تسير جنبا الى جنب مع الخطوات الأخرى المتصلة بالطريق ذى المراحل الثمانى الذى يؤدى الى اسلوب الحياة اليوجى ، فاليوجا ليست الا أسلوب للحياة له فلسفته وصفته المميزة .

وتعترف اليوجا بما للجسد من أهمية باعتباره الهيكل الذى يكمن العقل بداخله ، والعقل بدوره هو مركز الادراك والفكر والارادة والاحساس ومقر العلاقات القائمة بين القوى الجسمانية والذهنية . ومن ثم فان اليوجا تضع سلسلة من الآسانات أو الأوضاع الجسمانية هدفها اخضاع الجسد

لسيطرة العقل وفى الوقت نفسه معاونة العقل على بلوغ قدراته التى لا حد لها .

وتختلف آسانات اليوجا ، أو أوضاعها ، اختلافا بينا ، سواء فى الطريقة أو الاثر ، عن التمرينات الجسمانية التى يؤديها الرياضيون والمهتمون ببناء اجسامهم . فكل واحدة من هذه الاسانات قد وضعت بحيث يكون لها اثر محدد يكفل لأعضاء معينة او اجهزة خاصة فى الجسم اداء وظائفها على الوجه الأكمل دون اجهاد أو توتر . فبعض هذه الاسانات يتجه إلى تمرين المفاصل وتهذيب العضلات ، بينما بعضها الاخر ينشط الجهاز الهضمى أو الجهاز التنفسى ، ولكنها جميعا تحدث بالضرورة اثرا منشطا على الجهاز العصبى الرئيسى ، وهو جهاز بالنسبة لليوجا يأتى فى المقام الأول من الاهمية لما له من صلات وثيقة بالعمليات الذهنية .

ومن ثم فالاسانات ، اذا اديت بانتظام وفى حركات سليمة ، يمكن ان تساعد وحدها على بلوغ التوازن والهدوء الذهنى ، بما تكفله لجميع اعضاء الجسم واجهزته من اداء هادىء ومتأن لوظائفها وما تخلفه من تفاعل مع العقل . ولهذا فان هذه الاسانات لها بالضرورة أثر نفسى وجسمانى فى وقت واحد يزداد كلما ازداد التحامها بالأثر المنقى او الأثر الصحى لمزاولة اليوجا ، وكذلك ، بطبيعة الحال ، كلما ازداد ارتباطها بما للبرانايامات من اثر نفسى وجسمانى لا يخطىء ، فى امداد الاسانات بتوقيع منتظم للتنفس يؤدى الى ضبط وتنشيط الطاقات الحيوية او « البرانات » ، حتى اذا تم ضبطها كان من السهل التقدم فى مدارج اليوجا كما تصبح ممارستها اسهل واكثر بهجة .

ومع ذلك فاذا لم يكن لليوجا من أثر سوى أنها تساعد على ايجاد عقل متوازن وقانع فى جسم ومنظم تنظيما سليما فان هذا وحده كاف لأن يثبت نفع اليوجا فى المجتمعات الغنية . ولعل اليوجا قادرة كذلك على أن تحول الأشخاص الذين دابوا على أن يتركوا العنان لشهواتهم وأهوائهم الى أعضاء مسئولين مسالين فى أسرهم وفى مجتمعهم .

بل ان اليوجا تفعل اكثر من ذلك . فمن هذه المرحلة وما يليها من مراحل التقدم يتحول ما هو مادى أو جسدى تدريجا الى عقلى أو روحى ، وهكذا تتدعم العمليات العقلية بانتظام عن طريق انكماش العقل (براتياهارا) من الأشياء والأفكار الحسية ، بانقطاعه أولا عن الحواس الخارجية المتصلة بالنظر والسمع واللمس وغيرها نتيجة لممارسة مصدر التأمل ، ثم انقطاعه عن نزعات الخيال حتى يصل الى حالة من التجرد أو الفراغ العقلى ، فيستطيع الانسان بذلك أن يرتفع بهذه السيطرة الهائلة على العقل ، عن طريق ممارسة التركيز (دهارما) ، وأن يستخدمها فى اعمال تتسم بالايثار والبعد عن المصالح والأهواء الذاتية من أجل خير المجتمع كله .

والخطوة قبل الأخيرة ، على طريق الصحة ذى المراحل الثمانى ، هى التأمل (دهيانا) ، وهى خطوة اذا احسنت ممارستها تستطيع أن تكشف عن قدرات كبيرة وأن تؤدى فى النهاية الى حالة من التجلى (سمادى) يجد فيها اليوجى ، طالما هى مستمرة ، نوعا من الادراك الهنىء ، متحرر من القيود المادية فى العالم المحيط به ، بما فى ذلك القيود التى يفرضها الجسد .

وهكذا يتبين ان اليوجا تربية تدوم ما دامت الحياة ، وهى فى كل مرحلة من مراحل تقدمها تستطيع أن تجعل الشرير خيرا ، والخير أكثر خيرا ، بما تفرضه من ضبط لقدرات الانسان الجسدية والعقلية بأسلوب علمى بغية الوصول الى حياة سعيدة ممتلئة يزيدها ثراء ما يتمتع به الفرد من جسم سليم وما يتصف به من بعد عن الغيرة والكراهية والحسد . ومن ثم فان اليوجا تساعد ولاشك على احداث تحول معنوى وأدبى كبير فى حياة المجتمعات الغنية ، شأنها شأن المسهلات التى تخلص الجسد من العلل والأمراض التى يشكو منها .

ونستطيع أن نعتبر هذا الفصل خلاصة لما تقدم . وسوف نوجز كافة الأسباب التى تجعل من تمرينات « السوريا ناماسكار » نظاما رياضيا عمليا مناسبا ومقبولا من جميع الناس :

انها قابلة لأن يمارسها جميع الأشخاص دون استثناء .

انها قابلة لأن يؤديها الأفراد أو الجماعات بالمئات والالوف .

انها قابلة لأن تؤدى فى العراء أو بين أربعة جدران ، نهارا أو ليلا ، وفى جميع فصول السنة .

انها لا تحتاج فى ادائها الا الى دقائق معدودة .

انها سهلة التعلم والتذكر .

انها ليست مخصصة لهذا الجزء أو ذاك من الجسم ، وانما هى تمرينات للجسم كله .

انها لا تحتاج الى اية اجهزة أو ادوات او ملابس خاصة.

انها يمكن أن تمارس طيلة حياة الانسان من المهد حتى أرذل العمر ــ ولذلك فمن السهل أن تصبح عادة .

انها قابلة لأن ينقلها الانسان فى لحظة واحدة الى اى مكان واينما ذهب .

انها لا تكلف شيئا ، ولا يحتاج القيام بها الى نفقات أولية او نفقات صيانة .

انها تقوى الجهاز الهضمى باجمعه وتعالج الامساك وتحقق الوقاية منه .

انها تحسن حالة الرئتين وتقى من الدرن وتساعد على الشفاء منه الى حد كبير .

انها تقوى القلب وتعالج ضغط الدم ونبضات القلب وغير ذلك من الاضطرابات عن طريق تنشيطها للدورة الدموية على أساس أن الدورة الدموية النشيطة هى القاعدة الأولى لصحة الانسان .

انها تنظم الجهاز الهضمى فى لحن واحد منسجم ، فتقضى على الارهاق الذهنى والنسيان والقلق وغير ذلك من الاضطرابات الذهنية . وبالرغم من ان علاج الأعصاب التالفة يحتاج الى وقت والى مشقة أكثر من سائر خلايا الجسم فان أداء التمرينات على وجهها الصحيح كفيل بأن يعيد الأعصاب الى حالتها الطبيعية ببطء وبالتدريج .

انها تنعش الغدد وتبعث فيها النشاط وتمنحها عزما جديداً . فحركة امتداد وتقلص الزور تنعش الغدة الدرقية وتقى من أورامها . وقيام الغدد بوظائفها كما ينبغى أمر حيوى للغاية بالنسبة للصحة والنشاط .

انها تحسن لون الجلد وقدرته على اداء وظيفته اذ تهيىء له التخلص من المواد الملوثة السامة عن طريق افراز العرق بغزارة ، وتساعد على تسرب الطاقة الحيوية من الجو . والجلد الناصع المتورد صحة وقوة من عوامل النجاح لدى الرجال والنساء ، سواء فى العمل أو فى الحياة الاجتماعية .

انها تقوى العنق والكتفين والذراعين والرسغين والاصابع والظهر والوسط والبطن والفخذين والركبتين وسمانتى الساقين وخلخالى الرجلين . وتقوية الظهر كما هو معروف علاج بسيط وناجع فى نفس الوقت لاضطرابات الكلى .

انها تزيد من جمال نهود العذارى والامهات وتساعد على نموها وتجعلها دائما مرنة وقوية ومحتفظة بقدرتها على أداء وظيفتها ، كما أنها تزيد من ادرار لبن المرضعات وترفع قيمته الغذائية .

انها تنعش الرحم والمبايض وتقضى على آلام الدورة الشهرية واوجاعها وتقلل كثيرا من آلام الوضع وتجعله أقل خطورة .

انها تصلح ما تفسده الكعوب العالية والاحذية والاحزمة الضيقة وغيرها من الملابس المقيدة للحركة والتى تفرضها العادة او المودة .

انها تذيب الكميات الزائدة من الشحم ولا سيما ما كان متراكما منها حول المعدة والردفين والفخذين والعنق والذقن.

انها تقلل من البروز غير العادى فى تفاحة آدم عن طريق ثنى العنق .

انها تخلص الجسم كلية من رائحة العرق الكريهة .

انها تقلل من تقوس الساقين .

انها تمنحك مناعة ضد المرض بفضل قوة المقاومة الشديدة التى تكتسبها بفضلها .

انها فضلا عن انها تعيد الأجزاء الداخلية للجسم الى قدرتها الطبيعية على أداء وظائفها تكسبك قواما رشيقا وجذابا .

انها أسرع وسيلة لزيادة نضارة الشباب والحفاظ عليها. ان روح الشباب ذخيرة لا تقدر بمال . وانه لمن الرائع حقا ان تشعر بأنك مكتمل اللياقة ، وانك قادر على أن تنهل اقصى ما تود من الحياة .

انها تجعل تفكيرك متفائلا وتحولك الى انسان يملؤه حب الخير والهدوء والثقة بالنفس .

انها باختصار تفتح لك ابواب الصحة والقوة والنشاط وطول العمر الخليق بكل الناس .

انها لن تكلفك شيئا ان تحاول اداءها .

نعم . ان تمرينات « السوريا ناماسكار » قادرة على منح كل هذه النعم الى الرجال والنساء لانها تنطوى على ميزة فريدة فى ذاتها ، تلك هى القدرة على تنسيق عمل جميع الأجهزة الحيوية والعضلات وسائر أجزاء الجسم فتنمو كلها وتقوى فى وقت واحد .

ونحن لا نزعم أن تمرينات « السوريا ناماسكار » دواء لكل داء يتعرض له جسم الانسان ، ولكننا نستطيع أن نؤكد لقرائنا رجالا ونساء ، صغارا وكبارا ، اغنياء وفقراء ، أقوياء وضعفاء ، أن هذا النظام من التمرينات كفيل اذا طبق باخلاص ومثابرة أن يكافىء من يؤديه بالصحة الرائعة والطاقة المتوثبة ، وأن يمنح المتقدمين فى العمر حياة جديدة .

نعم لقد أصبحت الحياة ـ بفضل تمارين « السوريا ناماسكار » ـ اغنية سعيدة لى ، ولمن حولى .

وهكذا الكتاب هو قربانى ودليل عرفانى بالجميل .

رسالة

(من ابا بانت ، سفير الهند بالقاهرة ،
الى ابنته أديتى ، بجامعة هنولولو)

القاهرة فى ١٤ نوفمبر سنة ١٩٦٨

أديتى عزيزتى

تسالينني ما هو التأمل؟ لقد تحدث أولو العلم عن التأمل فوصفوه بانه « تركيز العقل » ، ووصفه كريشنامورتى بانه « اليقظة اللا اختيارية » ، كما كتبت فيما تأكر سلسلة من الأشعار الجميلة الملهمة عن التأمل تقول فيها :

الكلمات تخونني

يسألنى الأصدقاء
باهتمام وعناية
ماذا عسى أن أفعل ؟
ما « حالة » الوجود
التى فيها أعيش ؟
لست أدرى بم أجيبهم
فلأن يحيا الانسان
حياة واعية يقظة
فى كل لحظة من لحظاته
لهو أكبر عمل يعمل
فالحياة هى الحياة
ليس فيها « حالة » تختلف عن ذلك
وان حياتى لكذلك

لست أدرى بم أجيبهم
ان « أنا » و « لى »
كلمتان اختفيتا من زمن
فى لهيب الحيــاة
الذى لا يبقى ولا يذر
فلم يعد من الناس من يشعر بأية « حالة »
ولم يبق من يقدر ويرسم

واذن فلندع الحياة تحكى قصتها
وليلهم الله أصدقائى أن يستمعوا اليها !
ولندع « السكون » ينشد اغنية الحياة
وليوفق الله اصدقائى ان ينصتوا اليها !

اكتشاف النفس

التحرر هو الوسيلة الى اكتشاف النفس
فلنحاول اذن أن نرى ما يحدث ـ
حين لا تبصر العين اشكالا من خارجها !
ولنحاول أن نرقب ما يحدث فى سكون ـ
حين لا تسمع الأذن أصواتا من خارجها !
ولنسجل كل ما يحدث ـ
حين لا تشم الأنف شيئا من خارجها !
ولنلحظ كل ما يجرى ـ
حين لا يفكر العقل و لايتخيل !

ولنكشف ما يبقى بعد ذلك
حين تختفى الـ « أنا »
ويستحيل كل شىء الى ما هو حادث !
ولنستسلم للسكون الأعلى

ونرقب في يقظة ما يحدث !
فاذا بالوقع لا يغلفه غموض
واذا به في الطريق الى كشف النفس العليا

لحظات نادرة

قلوبنا هي مواقع قتالنا
هي الميدان الذي تشن فيه الحروب على الدوام
هي الأرض التي تتصارع عليها الرغبات وتنبح نبح الكلاب
هي المكان الذي ترقص فيه المطامع المتناقضة رقصا عنيفا
هي الموضع الذي يكون فيه نجاح البعض فشلا لغيرهم
وانتصار أحدهم هزيمة لغيره

فما اندر اللحظات الغالية
حين نعيش في سكينة وراحة !
قلوبنا خلو من التوتر
عقولنا مبراة من كل صراع
وأعمالنا تتنفس خلال الحرية المقدسة
وخير جزاء للعمل فيها هو انجاز العمل

تلك لحظات محبة ووئام
تتم فيها الوحدة والتآلف الكامل
ويمتزج فيها الفاعل بالفعل في غير انفصام
ويسمو فيها المحب والحبيب على كل ازدواج
وتنعدم فيها جميع الاتجاهات
وتتوقف فيها كل المطامع

انه يموت كل يوم

لقد مات اخى !
كان طويلا نحيلا
كان قويا نحيفا
ابتسامته تأسر القلوب
وجهــه جميل
قوامه مهــذب
اخلاقه رقيقــة

اتسألنى كيف مات ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا صبرت وطال استماعك
لقد مات فى الحرب
حرب ضارية بشعة
أسقطت به الطائرة

اسقطها الأعداء
اتسألنى اية حرب تلك ؟
لن أستطيع أن أخبرك
الا اذا كنت شجاعا فاستمعت الى
لقد مات فى الحرب
حرب اضرمناها نحن انفسنا
فاستعر أوارها فى داخل أنفسنا
فاننا ، أنت وأنا ، نشعل الحروب

فنحن نغذى المطامع
ونثير الغيرة والحسد

نشجع الكراهيــة
ونتسى العــداوات
فاذا بها تتفجر تفجيرا
فنسميها حربا ، وما هى الا حرب !
لقد مات اخى فى احدى تلك الحروب

اتسألنى من كان ذاك العدو ؟
لن استطيع ان اخبرك
الا اذا رغبت فى الاستماع الى
ان العدو هو انت ! انت !
هو انا ! أنا نفسى !
فكلانا عدو لأخيه

اننا نذبح اخوتنا
امنصت انت الى ما اقول ؟
اننا نقتل ونسفك الدماء كل يوم
امدرك انت ما اعنى ؟
تمسكنا بذاتنا قد ولد فينا الانقسام
وجعل هذا لى وذاك لك

تمسكنا بذاتنا قد خلق فينا الجشع
وذكى فينا الصلف والغرور
تمسكنا بذاتنا قد دفعنا الى التملك
فاندفعنا نتملك باسم « الله »
ونمى فينا الرغبة فى السيطرة
فاشبعنا رغبتنا على حساب « الشعوب »
الا ترى فى ذلك مثل ما ارى ؟

اننا نحــد السيوف

ونشـــحذ الحراب
ونحمل البنـــادق
ونركب الدبابات
نفعل كل ذلك باسم « الله »
نفعله باسم « الشعوب »
باسم « نظم » وعقائد لا حصر لها
فنذبح اخواننا ذبحـــا

أتدرك الآن معنى ما اقول ؟
انك أنت الذي قتلت اخي
بل انا مثلك قد قتلته
لقد مات اخي
كلانا يقتله في كل يوم
نعم ، ان أخي يموت كل يوم

الحياة كما هي

الخـــوف !
وما أدراك ما الخوف !
انه اندماج في « المعلوم »

والذاكـــرة !
ما هي !
انها استعراض لتفكير تركز حول الذات

والعواطف والمشاعر !
ما هي !
انها انعكاسات يكفيها عقل سجين

والأفكار والمثــل !
ما امــرها ؟
انها منافذ محترمة للهرب من الحياة والواقع

والاستنارة !
ما هى !
انها الادراك الدينامى الذى يتخلل الحياة

والحــرية !
ما شــانها ؟
انها التمييز الواعى بين الحق والباطل

والحب !
ما هــو ؟
انه تناسى النفس فيما بين الناس من علاقات

فى شباك الزمن

وفى يوم جميل وضاء
بينا الفضاء يشع بالحياة
خرجت « الذات » تتهادى
تحمل شباك الزمن
تبغى صيدا سمينا

ثم نشرت شباكا محكمة
طعمها الحاضر والمستقبل
فاذا بسمكة كسول
تلقى بنفسها فيها
دون روية او تعقل

واستبد بها الخوف والقلق
تريد لنفسها مخرجا
لكن اين المخرج من شباك احكمت خيوطها ؟
وماتت السمكة شيئا فشيئا
فى شباك الزمن الجميلة
و « الذات » تبتسم طربا

وحين مات الفكر
ذاب الزمن وتحلل
واختفى الفضاء فجأة
وضاعت « الذات » فى فضاء موحش
وضاع معها العقل الصغير

وهكذا ما لا يحده زمان
لم يلبث ا نتنفس فى « عدم » جرد من الفضاء
وما لا اسم له
لم يلبث ان تلاشى فى اتساع لا حد له

وراح ما يحده زمان
ينشد الأنشودة الأبدية
فلا الكلمات ولا الأصوات
تستطيع أن تقيس جمالها

كذلك قيل عن التأمل انه « انعدام التأمل » فانت اذا بلغت الحالة العادية ، حالة الإدراك الطبيعية ، فى داخل نفسك ، كنت فى حالة تامل . وقيل الى جانب ذلك انك حين تؤدى وظائفك فى حياتك اليومية وحواسك على اتصال بالمحسوسات ، كالبصر والسمع والذوق والشم وغيرها ، فان ادراكك يجب أن يكون داخل نفسك طول الوقت .

لقد كنت اتحدث يوما مع احد لامات التبت أصحاب المقام الرفيع ، هو المبجل خنتسى ريمبوش ، فى جانجتوك ، فقال لى أن التأمل هو أن تضع عقلك بين فكرتين ، فاذا اختفت فكرة وما تزال فكرة أخرى فى طريقها الى الظهور فانك تستطيع فى تلك الفترة أن تصل الى الادراك الأعلى أو « سمادى » ، وكلما طالت فترة السكون بين توالى فكرتين أمكن القول بأنك فى حالة تأمل حقيقى .

ويتحدث مهاريشى ماهيش عن التأمل فيقول انه الوصول الى منبع أفكارك والبقاء فى مرحلة لا يكون فيها ثمة تكوين للأفكار . فاذا وصل المرء الى هذه النقطة التى يتوقف فيها « تكوين الأفكار » تكون المانترات ، أية مانترات تقريبا ، عاملا مساعدا على تثبيت الادراك الأعلى . ويرى الكثيرون أن مانترات جاياترى ليست المانترات التى يسهل بدء التأمل بها . وانك تعرفين مانترات ثيم ـ رحيم ، فهى مانترات ذات فائدة كبيرة .

وقد أجاب حكيم ارنتشال العظيم ، السيد رامانا ماهريشى ردا على سؤال وجه اليه فقال « لو ان الانسان راقب فكرة ال « أنا » وتعقب المنبع الذى تنبع منه فان العقل يكون حينئذ مشغولا بهذه الفكرة . هذا هو التأمل . كذلك حين يكرر الانسان احدى المانترات وهو يركز انتباهه على المصدر الذى تنبعث منه فان عقله يكون منهمكا فى ذلك . هذا كذلك هو التأمل » .

وسئل شرى بادمانابنان الترافينكورى عن التركيز : السيطرة على العقل ، وتطهير العقل ، وما الى ذلك فأجاب « لماذا تشغل نفسك بالسيطرة على العقل ؟ ان عليك أن

تذهب الى أبعد من العقل . واذن فلنترك العقل وحده ، فما من سيطرة أو تركيز مهما بلغ شأنه يستطيع أن يبعد به عنه ، كل ما عليك هو أن تسترخى ، أن تكون عاديا ، يقظا، منتبها دائما . هذا هو التأمل . بل انك لتستطيع أن تكون ، بل ويجب أن تكون ، دائما فى حالة تأمل ، منهمكا فى الادراك الطاهر المطهر دائما . والحق انه ليس هناك ما يعمل ، وليس هناك ما تصل اليه ، فانك أنت ذلك وذلك هو انت » .

لقد كنت أتحدث يوما الى اليوجى المسلم الورع ، باباك رحيم الاندونيسى ، وسألته « كيف يتأمل الانسان ؟ » فأجابنى « حذار أن تتأمل ، بل اترك الأمر لله » . وحين سئل يوجى آخر من أندونيسيا ، باباك سوهوب ، عن التأمل أجاب بأن التأمل معناه « أن تسلم عقلك وجميع أفكارك ومشاعرك وأعمالك لله » .

فهل هناك يا بنيتى من طريق تنتهى عنده جميع الطرق. انها فى الحق رحلة الى المجهول .

وختاما اليك حبى ..

أيا بانته



التمرين الأول ــ وقوف ... (شهيق)



التمرين الثاني — انحناء كامل ... الى الارض !

التمرين الثالث ـ احدى التمارين للبطن .. (كذلك)



التمرين الرابع ـ الجسم مثل رقم ٨ ٠ ـ ـ [illegible] ١ احتفاظ بالهواء بعد هذه الم[illegible]ة

التمرين الخامس ـ الانبطاح أرضا . . . [illegible]



التمرين السادس ـ ارفع الجذع على الذراعين .. (شهيق.



التمرين السابع ـ الجسم مثل رقم « ٨ » .. زفير
• المرحلة الأولى من ممارسة التمرينات ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة)



التمرين الثامن ـ احدى الساقين للخلف .. (شهيق في المرحلة الأولى ـ واحتفاظ بالهواء بعد هذه المرحلة)



التمرين التاسع — انحناء كامل ([illegible]) رقم ١
٢٠٣



التمرين العاشر ـ وقوفا ... ! الحق !



شكل رقم ١١ – ص ٥٧



وسم الموت شكل رقم ١٢



وضع السارفانجاسانا شكل رقم ١٣



شكل رقم ١٤



شكل رقم ١٥

٣١١٢



الشكل رقم ١٦







شكل رقم ١٩



الشكل رقم ٢٠



شكل رقم ٢١

محتويات الكتاب

صفحة

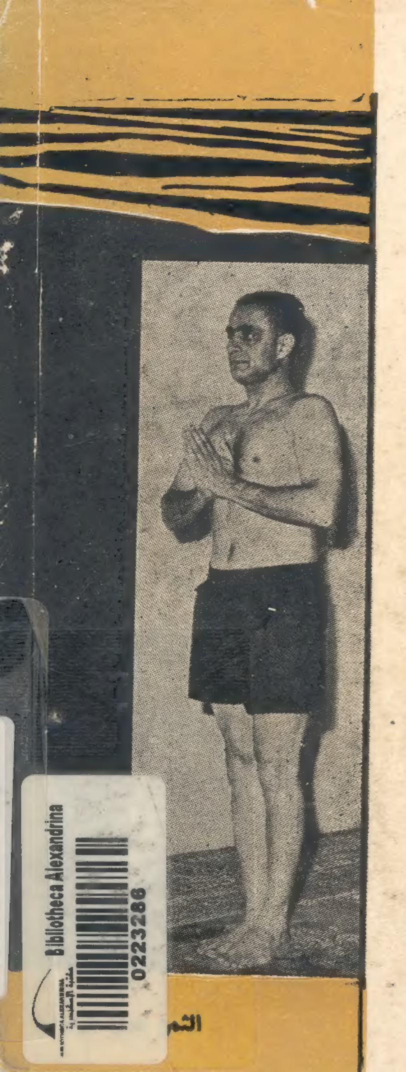
الفصل الأول

الفصل الثانى

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس



« وهذا الكتاب يقدم للقارىء تمرينات متعددة صالحة لكل الأعمار ، وتؤدى دون حاجة الى أداة مساعدة ، وفي اى مكان ، وبغير مجهود أو وقت كبير ، وتتدرج هذه التمرينات بمن يمارسها تدرجا من شأنه اتصال الأول بالثانى وهكذا حتى التمرين العاشر ، ولكل تمرين منها أثره فى جهاز من أجهزة الجسم ، وكلها مجتمعة تشحن الجسم بطاقات تجدد خلاياه وتمنحه القدرة الكافية على مواصلة العمل ، والاحساس ببهجة الحياة وجمالها ، حيث تكون التمارين وحدة واحدة يسرى مفعولها الى سائر أجزاء البدن . »

حسن عباس زكى

دار الهنا للطباعة ت : ٧١٢٢٧